

آئینہ کریم سے ملا دنیا بھر

کراچی

ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

ستمبر 2017ء

خواب آپ کی صحت کے آئینہ دار



میاں محمد بخش قادری
کرامات اور تعلیمات

پڑھائی میں دل لگنے اور امتحان
میں کامیابی کے لیے دعائیں



جانور پالیں، اسٹریس اور
ڈپریشن سے نجات پائیں

A contact loved ones.

ایک رابطہ اپنوں سے
Aik Rabta Apno Se.



www.PakistaniPoint.Com

آپ کا گھر
آپ کے بارے
میں کیا کہتا ہے....؟





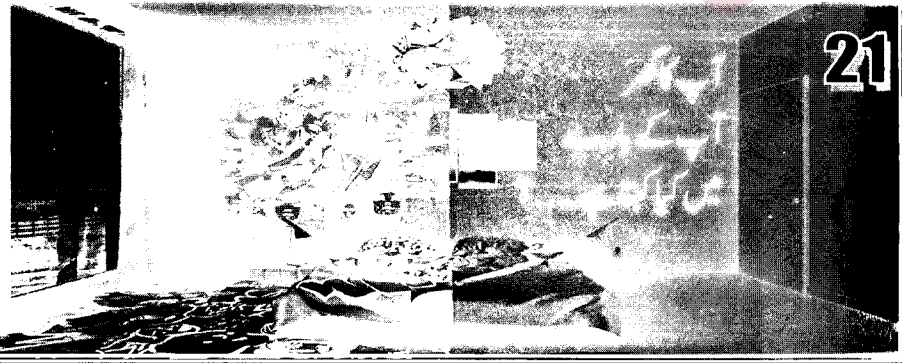
میں نمبر بخش قادی
کرامات اور تعلیمات



پڑھائی میں دل لگنے اور امتحان
میں کامیابی کے لیے دعائیں



جائزہ پائیس و اسٹریٹس اور
بچے بچوں سے نجات پانچ



روانہ و فیض صحف و صحیفہ

خواب آپ کی صحت کے آئینہ دار



13

جلد: 39 شماره: 10

ستمبر 2017ء / ذوالحجہ 1438ھ

فی شماره: 90 روپے

ماہنامہ
روحانی ڈاگجسٹ

ممبر آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بندریہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 1000 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 175 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600
پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى رَسُوْلِنَا اَبِيْ سَلَمَةَ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

منیجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

بی ایچ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

مقام اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

نور الہی، نور نبوت.....

دین خیر خواہی کا نام ہے۔

(خواجہ شمس الدین عظیمی)..... 10

صدائے جرس.....

یہ دنیا مصائبستان اور مساکستان ہے.....

(خواجہ شمس الدین عظیمی)..... 11

بل کش کی پیشگوئیاں.....

جو حرف بہ حرف درست ثابت ہوئی ہیں۔

ابن وصی..... 37

7 علامتیں..... جن کو اپنا کر

آپ بھی کامیاب بن سکتے ہیں۔

ہرمیس..... 45

خوشیوں کے لیے وقت کا لیے

انہوں سے جڑے رہیے۔

فہد سعید..... 53

جانور پالیں۔ pet therapy

اسٹریس اور ڈپریشن سے نجات پائیں۔

نویا علی..... 56

مانیٹو فنس۔ لمحہ موجود میں جینے کا فن

ایک منٹ مشق کی اہمیت۔

شایبہ جمیل.. 65

سلسلہ عظیمیہ اور اس کی

علمی و سماجی خدمات کا تحقیقی جائزہ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی.. 69

شکر یہ۔ کامیابی اور خوشحالی کا فارمولہ

دوستوں کا انتخاب کیسے کیا جائے...؟

محمد زبیر..... 79

فحشے و دوزخ کی مخلوق۔

پراسرار اور سنسنی خیز کہانی۔

ایچ بی لو کرافت..... 85

دو تیل... دو بے زبان بیلوں کی اپنے

مالک سے محبت کی کہانی۔

پریم چند..... 98

پدس... ایک لڑکی کی کہانی

جسے روحانی راہوں پر چلنا تھا۔

(آفرین ارجمند)..... 103

جیتی جاگتی زندگی...

آپ بیتیوں پر مشتمل سلسلہ.....

111.....

ٹینک شو کی اور ماسی

زندگی میں بہتری لانے کا علم.....

119.....

کلر سائیکالوجی.....

رنگوں کے نفسیات اور رویوں پر اثرات۔

126.....

کروموجینی... رنگوں کے ذریعے

تندرستی حاصل کیجیے۔

ڈاکٹر مقصود الحسن..... 131

بچے کی ولادت کے ابتدائی 3 ماہ۔

راشدہ عفت میموریل ہسپتالہ کین۔

135.....

اپنی سانسوں کو مہکائیں... منہ سے

آنے والی بدبو شخصیت کو گہنا دیتی ہے۔

فرید فیاض..... 139

انگور.....

درہ شقیقہ اور خون کی کمی میں مفید۔

علی اسامہ..... 143

والیں کھائیے... کو لیسٹرول،

زیائیس اور وزن سے نجات پائیے۔

وردہ احسن..... 147

سادہ غذائیں، اسلامٹ بنائیں۔

وزن میں کمی کے لیے بہترین غذائیں۔

طوبی دانش..... 151

بالوں کی دلکشی کے لیے ہیر کٹڈ ہشنگ

بالوں میں چمک اور مقبوضی کے مفید نہیں۔

صدف قمر..... 154

اشرف ہاشمی کے ٹوٹکے۔ روزمرہ

زندگی میں کام آنے والے ٹوٹکے۔

157.....

کھر کا معالج..... چھوٹی موٹی بیماریوں

کا علاج، آپ کے کچن میں موجود۔

159.....

دستر خوان.... (ہائی ٹی)

لذیذاور غذائیت سے بھرپور ڈشز۔

161.....

ران کی ہڈی۔ غلیوں کی فیکٹری...

جسم انسانی کے اسرار.....

163.....

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.....

بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفہ اور پینلیاں

167.....

یہ ہے پاکستان... مارگہ میٹل پارک

قدیم پرمعدوں کا ممکن۔

167.....

قرآنی انسائیکلو پیڈیا.....

قرآنی الفاظ کی تشریحات.....

179.....

روحانی سوال جواب۔ روحانی

سائنس سے متعلق سوال و جواب۔

خواجہ شمس الدین عظیمی..... 183

کیفیات مراقبہ... مراقبہ کے

دوران مختلف کیفیات کا احوال۔

185.....

روحانی ڈاک۔

آپ کے مسائل کا حل.....

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..... 201

صکائے حیرت

مسائل

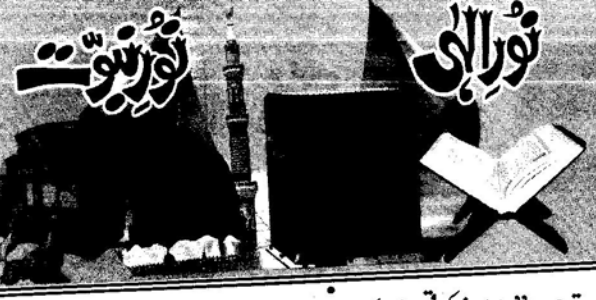
ہماری زمین مسلمانان ہے!... بلکہ سچ یہ ہے.... یہ دنیا مہمانستان ہے.... مسائل و مشکلات کے سلسلے میں خواتین و حضرات، بزرگ اور جوان، نحیف، کمزور و ناتوان، بظاہر تندرست و توانا لیکن اندر سے کھوکھلے انسان میرے پاس آتے رہتے ہیں.... اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی توفیق کے ساتھ میں عاجز و مسکین بندہ.... پریشانیوں، خوفناک بیماریوں اور ذہنی الجھنوں سے محفوظ رہنے کیلئے انہیں مشورہ دیتا ہوں.... ایک روز دو افراد ایک خاتون ایک مرد میرے پاس آئے.... انہوں نے کہا کہ ہم پریشان ہیں، غم نے ہمیں دیوبچ لیا ہے، ہمیں خوفناک ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں، نیند ہم سے روٹھ گئی ہے، پریشانی ہمارا منہ چواتی ہے، بیماریاں ہمارے تعاقب میں ہیں.... ہم ہشتے ہیں مگر ہماری ہنسی اور مسکراہٹ مصنوعی ہے، ہم روتے ہیں لیکن ہمارے رونے سے بھی غبار دل نہیں دھلتا....

ہم کیا کریں؟.... کس طرح خوش رہیں؟....

لگتا ہے کہ ہمارے دل نور سے خالی اور بغض و عناد سے بھرے ہوئے ہیں!.... خوف اور غم کے دبیز سائے ہمیں ہر طرف سے گھیرے ہوئے ہیں۔ سکون کیا ہے؟ ہم نہیں جانتے، راحت کسے کہتے ہیں؟ ہمارے لئے ایک سوالیہ نشان بن گیا ہے!.... آخر ہم زندہ کیوں ہیں؟ وہ فرحت و انبساط ہمیں کیوں حاصل نہیں ہے جو ہم کتابوں میں پڑھتے ہیں اور بڑی بوڑھیوں، نانی دادی سے سنتے ہیں؟ ہم یہ سمجھتے ہیں یہ سب افسانے ہیں جو لوگوں نے خود کو مطمئن کرنے کیلئے بنائے ہیں....

یہ المناک داستان سن کر میں نے ان سے کہا۔ آپ جانتے ہیں کہ ہمارے معاشرے کا رواج ہے، بلکہ ہر ملک اور ہر قوم میں یہ قانون نافذ ہے کہ ملکیت اس وقت ہوتی ہے جب اس کی قیمت ادا کی جائے۔ غربت کی وجہ سے ایک کمرے کا مکان، بالادارت کا عروج تین ہزار گز کا پلاٹ!.... بغیر قیمت ادا کئے کسی آدمی کی ملکیت نہیں بنتا.... انسان کی زندگی میں پانی ایک اہم وسیلہ ہے۔ آپ گھروں میں پانی کے ٹینکروں کو پانی کی فلیٹوں کے برآمدوں میں ٹینکیاں بنوائیں یا وائٹریورڈ کو پانی کا ٹیکس ادا کریں، پانی آپ کو بغیر قیمت کے نہیں ملتا.... تاریکی دور کرنے کیلئے روشنی چاہئے، اس روشنی کا تعارف نام بجلی ہے۔ بجلی کا ایک یونٹ بھی اگر جلا یا جائے تو ہم اس کی قیمت ادا کرتے ہیں۔ اگر خدا نخواستہ ہم میں سے کسی خاتون یا مرد کو آکسیجن کی ضرورت پیش آجائے تو چھتیس گھنٹوں کے استعمال کیلئے ہم ہزاروں روپے ادا کرتے ہیں.... بائی پاس سرجری کا مسئلہ درپیش ہو.... لاکھوں روپے درکار ہوتے ہیں۔ گردوں کے نظام میں خلل واقع ہو جائے Dialysis کیلئے بھی ایک خطیر رقم ہم خرچ کرتے ہیں۔

روشنی دھوپ بھی ہے، غنڈی روشنی چاندنی بھی ہے، ہم اس کے لئے ایک پیسہ خرچ نہیں کرتے۔ جس زمین



ترجمہ: ”زمانے کی قسم! بیشک انسان خسارے میں ہے، سوائے ان کے جو ایمان لائے اور عمل صالح کیے، اور آپس میں حق بات اور صبر کی تلقین کرتے رہے۔“ [سورہ عصر]
ترجمہ: ”تم انسانوں کے لیے پیدا کی گئی بہترین امت ہو، جو نیک باتوں کا حکم کرتے ہو اور بری باتوں سے روکتے ہو اور اللہ تعالیٰ پر ایمان رکھتے ہو۔“ [سورہ آل عمران: 110]
نبی کریم ﷺ نے فرمایا ”دین خیر خواہی کا نام ہے۔“ [بخاری، مسلم]

اللہ کے نزدیک کسی انسان کے ساتھ خیر خواہی کرنا محبوب ترین عمل ہے، ایک مسلمان کی بھلائی چاہنا، اس کے ساتھ خیر خواہی کا برتاؤ کرنا اور اچھے امور کی طرف اس کی راہ نمائی کرنا اس کا حق ہے۔ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں کہ مسلمان کے ایک دوسرے پر جو حقوق ہیں، ان میں سے ایک حق یہ بھی ہے ”جب وہ تم سے نصیحت و خیر خواہی کا طالب ہو تو اس کے ساتھ خیر خواہی کا معاملہ کرو۔“ [مسلم]
جب مسلمان کسی دوسرے کو نصیحت کریں تو ضروری ہے کہ سب سے پہلے خود اس پر عمل کرے اور اگر لوگوں کو کسی چیز سے منع کرے تو بھی سب سے زیادہ خود اس چیز سے دور رہے۔
فرمان باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: ”اے ایمان والو! تم وہ بات کیوں کہتے ہو جو خود نہیں کرتے، تم جو کرتے نہیں اس کا کہنا اللہ تعالیٰ کو سخت ناپسند ہے۔“ [سورہ الصف: 2-3]

فرمان رسول ﷺ بھی ہے کہ ”تم میں سے کوئی شخص اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک اپنے بھائی کے لیے وہ پسند نہ کرے جو اپنے لیے کر رہا ہے۔“ [صحیح بخاری]
رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ ”تم میں سے جو بھی کوئی برائی دیکھے اسے چاہیے کہ وہ اپنے ہاتھ سے روکے اگر وہ ہاتھ سے روکنے کی استطاعت نہیں رکھتا تو اپنی زبان سے اور اگر اس کی بھی طاقت نہیں رکھتا تو اپنے دل کے ساتھ روکے، اور یہ ایمان کا کمزور ترین حصہ ہے۔“ [صحیح مسلم]

جو قوم امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کا کام کرتی ہے وہ دنیا و آخرت کی کامیابی و سعادت حاصل کرتی ہے۔
ترجمہ: ”تم میں ایک جماعت ایسی ہونی چاہیے جو بھلائی کی طرف بلائے اور نیک عمل کا حکم اور برے کاموں سے روکے اور یہی لوگ فلاح پانے والے ہیں۔“ [آل عمران: 104]

پر ہم چلتے پھرتے ہیں، دفاتر اور مکانات تعمیر کرتے ہیں، وہ زمین دراصل اللہ تعالیٰ کی ملکیت ہے.... آپسے!.... چند سیکنڈ کیلئے اپنے اندر جھانکیں اور خود سے سوال کریں.... اس زمین کے اصل مالک اللہ تعالیٰ کو ہم نے کتنی قیمت ادا کی....؟ ہوا زندگی کی بنیادی ضرورت ہے، اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ابھی تک اجارہ داروں کو ہوا پر اقتدار حاصل نہیں ہوا، ورنہ ہر انسان کو سانس لینے کیلئے بھی ٹیکس ادا کرنا پڑتا۔ ہوا کے ساتھ انسان کے اندر آکسیجن حمل کر کاربن ڈائی آکسائیڈ بنتی ہے، زندگی کا اصل ایندھن آکسیجن ہے۔ ذرا غیر جانبدار ہو کر سوچئے کہ ہوا آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ جس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں، ہم اس کا کتنا مہماندہ بل ادا کرتے ہیں؟.... ہم پانی پیتے ہیں، ظالم انسان کی خود غرضی کی بنا پر اب ہم بوتلوں کے ذریعے پینے کا پانی حاصل کرتے ہیں۔ ایک بوتل 30 روپے کی آتی ہے۔ تقریباً چار بوتل پانی ایک آدمی روزانہ پی لیتا ہے۔ یوں ایک روز میں ایک آدمی 120 روپے کا پانی پیتا ہے اور ایک مہینے میں 3600 روپے پینے کے پانی خرچ کرتا ہے۔ دوسری ضروریات کیلئے پانی کا استعمال الگ ہے.... سوال یہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ کو پانی کے کتنے پیسے بھیجتے ہیں؟

یہ انسانی ضروریات کا مختصر سا خاکہ ہے، اب انسان کے جسم کی طرف توجہ فرمائیں.... جسم ایک صندوق ہے، اس صندوق میں پیچھے پڑے، دل، معدہ، آستیں، گردے، بلبہ، پتہ وغیرہ ایک ترتیب اور توازن سے لٹکے ہوئے ہیں، جب ہم کوئی مشین چلاتے ہیں، مشین کے کل پرزوں کو متحرک رکھنے کے لئے اس میں گریس یا آئل ڈالتے ہیں، اس میں بجلی دوڑاتے ہیں، مشینوں کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے ایئر کنڈیشنر کا اہتمام کرتے ہیں۔ ہمیں خود سے سوال کرنا ہے کہ ہمارے اندر جو مشینری کھڑے چلتے، سوتے جاگتے، اٹھتے بیٹھتے مسلسل چل رہی ہے، اس مشین کے چلنے میں ہم کیا کردار ادا کرتے ہیں؟.... کتنا بل Pay کرتے ہیں؟....

ہماری پیشانی میں دو آنکھیں ہیں۔ ہم ان آنکھوں سے دیکھتے ہیں، اگر آنکھیں نہ ہوں، ہم کچھ نہیں دیکھ سکتے۔ آنکھیں اللہ تعالیٰ کی اتنی بڑی نعمت ہیں کہ اگر آنکھیں نہ ہوں تو دنیا کی ہر نعمت بیکار رہے۔ میں نے ان دونوں بچوں کو مشورہ دیا کہ آپ رات کو سونے سے پہلے یہ سوچیں کہ دن بھر میں آپ نے اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی کتنی نعمتیں استعمال کی ہیں۔ اس کو ایک ڈائری میں لکھیں اور ڈائری بکے کے نیچے رکھ کر سو جائیں۔ صبح جب آپ بیدار ہوں، ایک مرتبہ کلمہ پڑھیں اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو پھر کیا ہوتا؟.... ایک ہفتے کی اس مشق کے بعد آپ اپنے حالات آکر بتائیں....

قارئین!.... آپ یقیناً حیرت کے دریا میں ڈوب جائیں گے کہ ان دونوں بچوں نے مجھے آکر بتایا کہ ہمارے اوپر سے خوف کی دیبڑ چادر اتر گئی ہے، ہم خوش ہیں کہ ہم اندھے نہیں ہو گئے، ہم خوش ہیں کہ ہم اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت مفت استعمال کرتے ہیں۔

میرے بچو!.... آپ بھی روزانہ یہ عمل دہرائیں.... رات کو سونے سے پہلے اپنا محاسبہ کریں کہ آپ نے اللہ تعالیٰ کی کتنی نعمتیں حاصل کیں اور ان نعمتوں میں سے کتنی نعمتوں کا شکر یہ ادا کیا.... ڈائری میں لکھیں.... اور بکے کے نیچے رکھ کر سو جائیں.... صبح بیدار ہونے کے بعد ایک مرتبہ کلمہ پڑھیں اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو کیا ہوتا؟....



ماہر نفسیات فرماؤ گا کہنا ہے کہ ”خواب انسان کی تحت الشعوری خواہشات کا مظہر ہوتے ہیں۔“

ان کا کہنا ہے کہ سارا دن میں ہم جن حالات و واقعات سے گزرتے ہیں۔

چاہے وہ ہم یاد رکھیں یا نہ رکھیں۔ غیر ارادی طور پر ہماری یادداشت کا حصہ بننے جاتے ہیں۔ جو سوتے وقت خواب

کی صورت میں ہمیں نظر آ جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر میرا جہاز چمچے گرتا جا رہا

ہے میں کیا کروں، کوئی سایہ میرے پیچھے آ رہا ہے میرے پاؤں نہیں اٹھ رہے میں کیسے بھاگوں، میرے گھر سے آگ کے شعلے اٹھ رہے ہیں کوئی راستہ نہیں مل رہا وغیرہ وغیرہ۔

دوران نیند نظر آنے والی تصاویر، سنائی دینے والی آوازیں یا مختلف طرح کے احساسات کے تجربات کو خواب کا نام دیا جاتا ہے۔

خوابوں کے تجربات سے تقریباً ہر انسان ہی گزرتا ہے۔ لیکن ان کی حقیقت کو تسلیم کرنے کے لیے مختلف نظریات سامنے آتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا خوابوں پر اعتقاد خاصہ پختہ نظر آتا ہے تو کچھ لوگ خواب دیکھنے کے باوجود ان کی حقیقت کو

سرے سے مانتے ہی نہیں ہیں۔ لیکن اب سائنسدان بھی یہ مانتے ہیں کہ کسی بھی شخص کو

خواب آنے والے خواب اس شخص کی ذہنی، جسمانی اور روحانی صحت کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔ آج ہم ان خوابوں کی بات کرنے والے آپ کے بارے میں جو بتاتے



کپ کی ذہنی، جسمانی اور روحانی صحت کے آئینہ دار

کسی بھی شخص کو نظر آ

انسان

ہیں ایسی چند باتیں جو آپ چھپا لیتے ہیں۔ یا شاید آپ خود بھی نہیں جانتے۔ مگر اس سے پہلے ہم کچھ بات کرتے ہیں خواب نظر آنے والے اس قدرتی پروگرام کی جو قدرت نے انسانی دماغ میں ترتیب دیا ہے اور جس کی بنیاد پر یہ سمجھا جاسکتا ہے کہ خوابوں کی حقیقت کیا ہے....؟

خوابوں کی حقیقت کیا ہے

کچھ خواب جو سچے ہوتے ہیں اور ہمیں آنے والے کسی واقعے کی اطلاع دیتے ہیں، اور کچھ خواب بے سرو پا بھی ہوتے ہیں جن کی واقعی میں کوئی حقیقت نہیں ہوتی۔

ایک اندازے کے مطابق انسان اپنی نیند کے دوران تقریباً ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد خواب دیکھتا ہے۔ نارل نیند میں چار سے سات خواب آتے ہیں مگر بہت کم لوگ ایسے ہیں جنہیں جاگنے کے بعد اپنے خواب یاد رہتے ہیں۔

کچھ لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ انہوں نے کبھی خواب نہیں دیکھا۔ اس

ضمن میں نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ جاگنے کے پہلے پانچ



منٹ کے اندر انسان آدھے سے زیادہ خواب بھول جاتا ہے، جب کہ اگلے پانچ منٹ میں 90 فی صد خواب آدمی کی یادداشت سے نکل جاتے ہیں۔

بعض ماہرین نفسیات کے مطابق ہم خواب میں صرف وہی چہرے دیکھتے ہیں جنہیں اپنی زندگی میں کہیں نہ کہیں اپنی کھلی آنکھوں سے دیکھ چکے ہوتے ہیں۔ ہم روزانہ بہت سے افراد کو دیکھتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہماری نظروں میں آنے والے چہروں کی تعداد ہزاروں بلکہ لاکھوں تک پہنچ جاتی ہے۔ ہم ان میں سے زیادہ تر کو نہیں جانتے مگر وہ شکلیں ہمارے تحت الشعور میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔ چونکہ خواب دیکھنے کے عمل میں ہمارا شعور کام نہیں کر رہا ہوتا اس لیے تحت الشعور میں محفوظ شکلیں گڈمڈ ہو کر بعض اوقات عجیب صورت اختیار کر لیتی ہیں اور ہمیں عام انسانوں سے مختلف نظر آتی ہیں۔

ہماری آنکھیں روزانہ لاکھوں ہزاروں رنگوں کا نظارہ کرتی ہیں، مگر دلچسپ بات یہ ہے کہ ہمارے زیادہ تر خواب سفید و سیاہ یعنی بلیک اینڈ وائٹ ہوتے ہیں۔ لیکن ایک حالیہ مطالعاتی رپورٹ سے ظاہر ہوا ہے کہ خوابوں میں رنگ دیکھنے والے افراد کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں اپنے خوابوں میں غیب سے اشارے ملتے ہیں یا وہ سچے خواب دیکھتے ہیں۔ ایک مطالعاتی جائزے کے مطابق کم از کم

18 فی صد لوگ زندگی میں کم از کم ایک سچا خواب ضرور دیکھتے ہیں، جب کہ مختلف علاقوں اور کمیونیز کے لحاظ سے 63 سے 98 فی صد لوگ سچے خوابوں پر یقین رکھتے ہیں۔

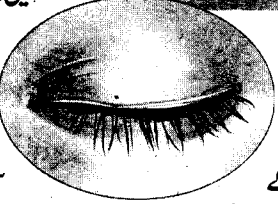
خوابوں کی اپنی ایک حقیقت ہے۔ خوابوں کی دنیا ہماری حقیقی دنیا سے مختلف تو ہوتی ہے۔ لیکن اس میں نظر آنے والی تمام چیزوں کا تعلق ہماری حقیقی دنیا سے ہی ہوتا ہے۔

ماہر نفسیات گیر فیلڈ کے مطابق ہر انسان خواب اپنی ذاتی زندگی سے جڑے تجربات کے مطابق دیکھتا ہے۔ جن میں کہیں ہمارے اندرونی خدشات، ہمارے خوف، تو کہیں ہمارے خوشی غم، تو کہیں ہمارے روزمرہ کے معاملات وغیرہ وغیرہ پوشیدہ ہوتے ہیں۔

کچھ بے سرو پا خواب ہم بھول جاتے ہیں تو کچھ معنی خیز خواب ہمارے حواسوں پہ چھا جاتے ہیں۔ خوابوں کا نظر آنا اس بات کی جانب ایک اشارہ بھی ہو سکتا ہے کہ نظر آنے والا مسئلہ توجہ کا طلب گار ہے، جس کا فوری سد باب نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔

خواب اور ریم سلیپ

زیادہ تر خواب REM Rapid Eye Movement نیند کے دوران نظر آتے ہیں یعنی REM ہماری ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ بوسٹن یونیورسٹی اسکول آف



میڈیسن کے اسٹنٹ پروفیسر آف نیورولوجی ڈاکٹر پیٹرک میک نامارا Patrick McNamara کے مطابق ہمیں طویل مدتی میموری میں موجود جذباتی مواد کو ضم کرنے کیلئے REM نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس نیند کو پیراڈوکس نیند Paradoxical Sleep کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے دماغ کے خلیوں کی حرکت اس دورانیے کے دوران بالکل ویسی ہی ہوتی ہے جیسے جاگنے یا بیداری کے دوران ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اسے پیراڈوکسکل سلیپ کہا جاتا ہے۔ نیندیں ہمارا دماغ اسی طرح کام کر رہا ہوتا ہے جس طرح بیداری میں کرتا ہے۔ ماسوائے اس کے کہ آپ کا جسم آرام اور ایک طرح سے بے خبری کی حالت میں ہوتا ہے۔

ریم سلیپ کے پورے ہونے کے بعد لہروں کا اخراج دوسرے مرحلے کی جانب ہو جاتا ہے اور پھر پہلا مرحلہ۔ مگر نیند نہیں ٹوٹتی اور پھر سے نیند کی یہ سائیکل شروع ہو جاتی ہے۔ یعنی ہم نیند کے ہر نوے منٹ بعد ریم سلیپ کے مرحلے میں داخل ہوتے ہیں۔

ریم سلیپ سے متعلق کئی حقائق زیر بحث ہیں۔ کئی سائنسدان اس بات پر متفق ہیں کہ ریم سلیپ کا خواب سے گہرا تعلق ہے۔ کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ اس کا مطلب ہر گز یہ نہیں کہ ریم سلیپ خواب دکھانے کی ذمہ دار ہے۔ اس کا مطلب صرف اتنا ہے کہ ریم سلیپ

گہری نیند کا وہ درجہ ہے جو خواب کیلئے عمل کو بڑھاتا ہے اس کے لئے سازگار ہے۔ اور اگر اس ریم سلیپ کے راستے میں کسی بھی قسم کی رکاوٹ حاصل ہو جائے، جیسے کہ سانس گھٹ رہا ہو، کوئی ذہنی تناؤ ہو، کسی قسم کا شدید درد ہو، یا پھر کسی قسم کا ہارمونل ایملینس ہو۔ یہ وجوہات اکثر اوقات ریم سلیپ کو ایک جھٹکے کے ساتھ توڑنے کی وجہ بن جاتی ہیں۔ ریم سلیپ کا اس طرح اچانک ٹوٹنا دماغی صحت پر برے اثرات مرتب کرتا ہے۔ کئی بار ریم نیند کے دوران لگنے والا جذباتی جھٹکا دماغ کی یادداشت کا حصہ بن جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اگر ہمیں ڈراؤنے اور ہولناک قسم کے خوابوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

لیکن ڈاکٹر پیٹرک میک نمار اس بات کی بھی وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ کبھی کبھار اس قسم کے خواب کا دیکھنا کوئی پریشان کن بات نہیں ہوتی، لیکن اگر ایسے خوابوں کا آنا معمول بن جائے تو پھر اسی ماہر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ جن کی زیادہ تر وجوہات انسٹریس، پریشانیاں،

مختلف قسم کی دواؤں کا بے جا استعمال، ہارمونل ایملینس اور کبھی کبھار سنگین بیماریوں کی صورت میں بھی سامنے

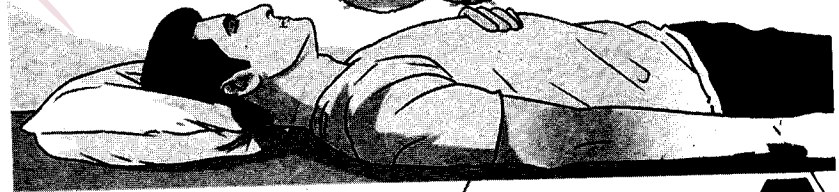
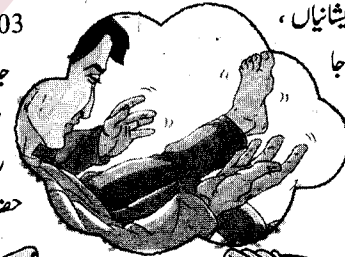
آتی ہیں۔

اب ہم بتاتے ہیں ان چند مخصوص حقائق کے بارے میں جو آپ کے خواب ہمیں بتاتے ہیں۔ پہلے وہ خواب جو آپ کے جسم میں کسی پوشیدہ بیماری کی جانب اشارہ کرتے ہیں۔

خواب اور جسمانی مسائل

سائنسدانوں کی رائے میں خوابوں کا تعلق انسانی آنکھ کی حرکات سے ہے۔ ایسے خواب دل کی عارضے میں مبتلا ہونے کی علامت ہیں: اچانک سانس کا رک جانا، دھڑکن کا تیز ہو جانا، خوف کے مارے کر دُمیں بدلنا، سینے میں گھٹن کا احساس۔ اگر یہ سارے اسباب آپ کی نیند میں رکاوٹ ڈال رہے ہیں تو انہیں سنجیدگی سے لیجیے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اکثر لوگ جنہیں رات میں ان علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ عموماً دل کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں۔

2003ء میں سویڈن میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق بڑی عمر سے تعلق رکھنے والے کئی خواتین و حضرات جنہوں نے دل کی



روحانی ڈائجسٹ

بے ترتیب دھڑکن اور سینے میں درد کی شکایت لی۔ انہیں اکثر و بیشتر ڈراؤنے خواب بھی نظر آتے تھے۔

دماغی مرض

مثلاً پارکنسن کی علامت ؟

دی لانسٹ نیورولوجی

Neurology نامی جرنل میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق پر تشدد خواب دیکھنا جیسے آپ کسی کو گھونسا یا پھر لاتیں مار رہے ہوں۔ یا پھر خود کو زور زور سے چلاتے ہوئے دیکھنا دراصل Rem Sleep Disorder کی نشاندہی ہے۔

ان خوابوں کے آنے کا مطلب توجہ اس جانب مبذول کرنا ہے کہ ہو سکتا ہے کہ کسی دماغی مرض جیسے ریشہ اور دماغی تنزلی پارکنسن اور ڈیمینشیا وغیرہ کا اندیشہ ہو۔

تحقیق کے مطابق ایک صحت مند انسان کا جسم REM نیند کے دوران مفلوج ہونے کے تجربے سے گزرتا ہے، مگر پارکینسنز یا پھر کسی بھی قسم کے Neurodegenerative Disorders میں مبتلا افراد REM نیند کے دوران جسم کے

مفلوج ہونے کی صلاحیت سے محروم ہوتے چلے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ دوران نیند ہی اپنے خوابوں پر رد عمل کا اظہار شروع کر دیتے ہیں۔

جولائی 2010 میں طبی جریدے جرنل نیورولوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق دماغی صحت کی خرابی کے ابتدائی مراحل کا آغاز ایک فرد میں دہائیوں قبل ہی شروع ہو جاتا ہے جس کے بارے میں ڈاکٹروں کو بھی معلوم نہیں ہو پاتا۔ محققین کا کہنا ہے کہ نیند کی اس بیماری اور دماغی تنزلی کی بیماری کے درمیان 50 سال تک کا وقفہ بھی ہو سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کسی فرد کے خوفناک خوابوں کی تعداد اور ان کی ذہنی کیفیات کے درمیان مضبوط تعلق ہوتا ہے۔ ذہنی اذیت یا نفسیاتی دباؤ کا سبب بننے والے خواب....

بچے ہوں، نوجوان ہوں یا عمر رسیدہ افراد خواب دیکھنے کے تجربات سے ہر کوئی گزرتا ہے۔ نیند میں جانے کے تقریباً 90 منٹ بعد خواب دیکھنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے، مگر کیا آپ اس دوران سے پہلے ہی خوابوں کی دنیا میں چلے جاتے ہیں۔ اگر واقعی آپ سونے کے بعد 45 منٹ کے اندر ہی خواب دیکھنا شروع کر دیں تو جائزہ لیجیے کہ آپ کو کسی ذہنی اذیت کا سامنا تو نہیں۔

نئی تحقیق کے مطابق وہ نوجوان بچے جو اکثر و بیشتر ڈراؤنے خواب دیکھنے کی شکایت کرتے ہیں وہ ذہنی اذیت یا نفسیاتی

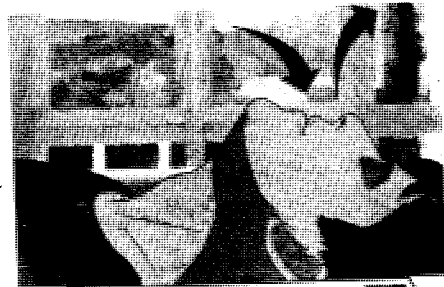


دباؤ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جو بچے دن میں انتہائی تلخ یا پریشان کن حالات سے گزرتے ہیں۔ وہ رات میں خطرناک اور ڈراؤنے خواب دیکھتے ہیں۔

Sleep Apnea

زندگی میں خطرناک خواب آنے کی تعداد روز بروز بڑھتی جائے....؟ دوران نیند آپ کا سانس کچھ لمحوں کے لیے ایک دم رک جائے۔ اور اچانک کچھ اس طرح آنکھ کھلتی ہو کہ جیسے کسی خوفناک صورت عورت یا مرد نے گلا دیا ہوا ہے۔ تو Sleep Apnea کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔

سیلیپ اسٹینوٹ، اسپرنگ بل، فلوریڈا کے میڈیکل ڈائریکٹر ولیم کوہلر اس بات کی وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ ایسے مریضوں میں درحقیقت سانس کی نالیوں میں آجانے والی اچانک رکاوٹ کی وجہ سے سانس گھٹنے لگتا ہے۔ جسے دماغ کسی بد شکل شخص کی صورت میں گلا دباتے ہوئے دکھاتا ہے۔ Sleep Medicine نامی جرنل میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق Sleep Apnea میں مبتلا افراد کا Continuous Positive Airway



رود عالی ڈائجسٹ

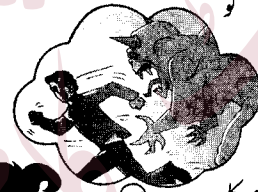
18

Pressure (CPAP) therapy کے علاج سے 91 فیصد خطرناک خوابوں کے آنے میں کمی کو ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ کام کا جنون :

ایسے لوگ جنہیں عرف عام میں ٹائپ اے پر سنٹی بھی کہا جاتا ہے۔ ہر لمحہ، ہر ہل اپنے کام کے بارے میں سوچتے ہیں اور انہی خیالوں میں مگن رہتے ہیں۔ کبھی خالی نہیں بیٹھتے۔ ایسے لوگوں کے خواب بے شمار گمبے معنی ہوتے ہیں۔ نہ سمجھ میں آنے والے۔

خواب اور ذہنی مسائل

اب آتے ہیں ان خوابوں کی جانب جو کسی خامی یا خوبی یا پھر آپکے ذہن میں پوشیدہ راز سے پردہ اٹھاتے ہیں: کسی بات کو نظر انداز کرنا : اپنے خوابوں میں کسی اجنبی چہرے یا پھر کسی



خوفناک بھوت کو دیکھنا یا پھر کسی بڑی طوفانی لہر کا سامنا کرنا دراصل

اشارہ ہے اس بات کا کہ اس خواب دیکھنے والا یقیناً کسی انجانے خوف اور الجھن میں مبتلا ہیں اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں کسی بات یا کسی مسئلے کو مسلسل نظر انداز

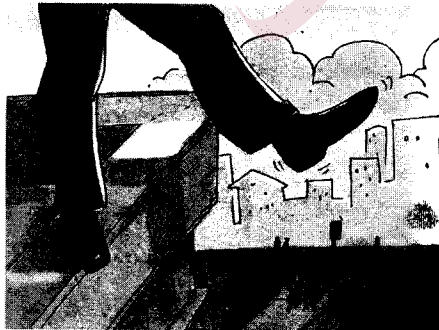
کر رہا ہے۔ اس سے وابستہ غدشات بھوت بن کر خواب میں ڈارہے ہیں۔ پریشان کن بے ترتیب خواب جنونی پن کو ظاہر کرتے ہیں۔

اپنے کاموں کی تکمیل میں صبر سے کام لیتا چاہیے۔ اس حقیقت کو تسلیم کرنا چاہیے کہ کسی بھی کام کو جلد از جلد پایہ تکمیل تک پہنچانے کا انحصار اس کام کی نوعیت پر ہوتا ہے۔ لیکن بعض لوگ کام کو اپنے اوپر سوار کر لیتے ہیں اور ذہنی دباؤ کی زد میں آجاتے ہیں۔

ادویات کا مسلسل استعمال:

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بعض دوائیوں کا مستقل استعمال بھی ذہن پر بڑے اثرات مرتب کرتا ہے۔

ان دوائیوں میں نیند کی گولیاں، اینٹی ڈپریشن، اسٹائن اور اینٹی ہسٹامائن کے علاوہ اینٹی بائیوگنسٹام قابل ذکر ہیں۔ وجوہات کچھ بھی ہوں ان کے متواتر استعمال سے پیدا ہونے والی



کیسائی تبدیلیاں ذہنی صلاحیتوں پر بھی باثر انداز ہوتی ہیں۔ اس کا اظہار ڈراؤنے اور بھیاںک خوابوں کے ذریعے بھی ہوتا ہے۔

سگریٹ نوشی سے چھٹکارہ :

اپنے خوابوں میں بار بار خود کو سگریٹ نوشی سے ملامت کرتے دیکھنا، یا پھر کسی بڑی مال گاڑی یا وگن سے گرتے دیکھنا، اس خوشخبری کی علامت ہے کہ جلد از جلد سگریٹ نوشی سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں کامیابی ہو جائے گی۔

نظریات و خیالات :

وہ لوگ جو اپنے نظریات میں خود کو قدامت پسند کہلاتے ہیں۔ ان کے خواب بھی بہت سادہ، معمولی اور حقیقت پر مبنی ہوتے ہیں۔ جب کہ خود کو آزاد خیال اور لبرل کہلانے لوگوں کے خواب بھی ان کی سوچ کی طرح آزاد اور مینیشی سے بھرپور ہوتے ہیں۔

تخلیقی صلاحیتوں کا انکشاف :

تخلیقی صلاحیتوں سے بھرپور لوگوں کے خواب عمومی حالات سے ذرا مختلف ہوتے ہیں۔

ستمبر 2017ء

19

آپ کا گھر آپ کے بارے میں کیا کہتا ہے...؟

آپ کیسی شخصیت کے مالک ہیں....؟

جاسکتا ہے کہ آج کل مکین کس جذباتی دباؤ، نفسیاتی
ابھٹن میں مبتلا ہیں یا پھر کس خوشی سے سرشار
ہیں۔ یہ نکات بڑے پیمانے پر کئے گئے سروے اور

مطالعاتی تحقیقات کے بعد روحانی ڈائجسٹ کے

قارئین کے سامنے رکھ رہے ہیں

مکینوں کے مزاج اور عادات و اطوار کے راز کھولتی

ہیں۔ ہمارا آج کا مضمون ان لوگوں کے لئے بھی

مفید ہوگا جو ڈور ٹو ڈور سیلنگ اور ان سیلز پر ویشلز

کی ٹریننگ سے وابستہ ہیں۔ اس تحقیق سے استفادہ

کرتے ہوئے پراڈکٹ کی تشریح کے لئے ڈور ٹیل

کیا آپ مہم جو ہیں۔ یا کوئی آرٹسٹ یا آپ کو
بس گھر میں رہنا اچھا لگتا ہے۔ پھر ذرا اپنے گھر کا
جائزہ لیجیے۔

گھر کی سجاوٹ، اس کا فرنیچر، اس کی صفائی

ستھرائی حتیٰ کہ اسٹور روم، غرض

فرش سے لے کر چھت تک ایک

نظر ڈالنے سے پتا چل سکتا ہے کہ گھر کے مکین کس

طرح کا مزاج رکھتے ہیں۔ غصے والے ہیں یا نرم

مزاج، دوستانہ مزاج ہے یا پھر تکبر کی پیاری میں

بتلا ہیں۔

صرف مجموعی مزاج ہی نہیں بلکہ یہ بھی جانا

سکتا ہے کہ آپ کی شخصیت کا گھر آپ کے

بارے میں کیا کہتا ہے...؟

آپ کی شخصیت کا گھر آپ کے

بارے میں کیا کہتا ہے...؟

آپ کی شخصیت کا گھر آپ کے

بارے میں کیا کہتا ہے...؟



رجحان مذہب کی جانب سے۔ ؟

اپنے مذہب پر پختہ اعتقاد کا ہونا اس بات کی

علامت ہے کہ زندگی میں درپیش مسائل کو اللہ

کے سپرد کر دیا گیا۔ اس بات کا مشاہدہ ہم اپنے ارد

گرد بے شمار لوگوں کو دیکھ کر کر سکتے ہیں۔ جو لوگ

اپنی مصروف ترین زندگی سے کچھ وقت نکال کر

عبادات میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں

کو اٹلے سیدھے خواب کم نظر آتے ہیں۔

کیا موت نزدیک ہے :

اکثر لوگ خواب میں اپنی یا پھر اپنے کسی عزیز

کی موت کو دیکھتے ہیں۔ موت کا خواب آنا کسی چیز

کے ختم ہونے کی علامت ہوتا ہے۔ موت کو

خواب میں دیکھنے سے مراد یہ بھی ہوتی ہے کہ اندر

سے انا جیسے زہر کو ختم کرنے کی کوشش کی جائے۔

یہ تو ہوگی چند خوابوں کا تذکرہ جن کے معنی

بذریعہ ریسرچرز اور ٹھوس شواہد کی بنیاد پر اخذ کر

لئے گئے۔ مگر بات یہیں ختم نہیں ہو جاتی۔ خواب

درحقیقت زندگی کے معاملات کو سدھارنے میں

کتنے اہم ثابت ہوتے ہیں کہ اس کا اندازہ آپ اس

بات سے لگائیے کہ وہ وقت اب دور نہیں رہا کہ

جب آپ کو خواب یاد رکھنے کی ضرورت نہیں

پڑے گی اور آپ کو خواب بتانا بھی نہیں پڑے

گا۔ کیونکہ اسے براہ راست کمپیوٹر اسکرین پر بھی

دیکھا جاسکے گا۔

جاپانی ماہرین نے یہ دعویٰ بھی کیا ہے کہ اب

انسانی تخیلات اور خوابوں کو کمپیوٹر اسکرین پر دیکھا

جاسکے گا۔ تحقیقی مجلے سائنس میں شائع ہونے والی

اس تحقیق میں اے ٹی آر کمپیوٹیشنل نیوروسائنس

لیبارٹریز، ٹوکیو کے محققین نے کہا کہ انہوں نے

ایم آر آئی استعمال کرتے ہوئے لوگوں کے خواب

”پڑھنے“ کا ایک طریقہ ڈھونڈ لیا ہے، جس سے نہ

صرف ان کی زندگی کے ظاہری ہی نہیں بلکہ اب

باطنی یعنی لاشعور کے کچھ رازوں سے پردہ اٹھانے

میں مدد ملے گی۔ یہ ٹیکنالوجی ATR کمپیوٹیشنل

نیوروسائنس لیبارٹریز کے طبی ماہرین نے تیار کی

ہے جس سے متعلق تحقیقی رپورٹ امریکی

جریدے نیورونے شائع کی ہے۔



بجانے سے پہلے ہی اندازہ لگا یا جاسکتا ہے کہ دروازے پر آنے والے مکین سے کس انداز میں اور کیا بات کرنی چاہیے....؟

واضح رہے کہ یہ تمام ریسرچ اور تحقیقات ماہرین کے سروے پر مبنی ہیں۔ ہر سروے میں ماہرین لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو منتخب کرتے ہیں جو درجنوں سے لے کر لاکھوں افراد پر مشتمل ہو سکتی ہے۔ مطلوبہ پیمانوں اور مختلف وجوہات پر ہر ایک شخص کی شخصیت، مزاج اور صحت میں تبدیلی کو پرکھا اور نوٹ کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد دستیاب اعداد و شمار کا تناسب اور فیصد نکالا جاتا ہے اور پھر لوگوں کی شخصیت مزاج اور صحت میں تبدیلی کے تناسب کی اکثریت اور اقلیت سے نتائج اخذ کیے جاتے ہیں۔

ذیل میں دیئے گئے سروے اور اس نتائج میں جو باتیں دی گئیں ہیں، ضروری نہیں کہ وہ سو فیصد درست ہوں مگر اکثریت میں ایسی تبدیلیاں دیکھی گئی ہے۔

تو پھر شروع کرتے ہیں سب سے پہلے مرحلے سے۔ کسی بھی گھر کا بیرونی ڈیزائن یا اس کی حالت مکین کے بارے میں کیا بتاتی ہے۔ عام طور پر سب سے پہلے تو گھر کا سائز بتاتا ہے کہ اس کا مکین کس مالی حیثیت کا حامل ہے۔ مگر سروے کے مطابق کئی جگہ یہ اندازہ کافی حد تک غلط ثابت ہوا۔ اکثر مقامات پر مکان کے سائز نہیں بلکہ گھر کی حالت نے مکینوں کے مزاج اور رویوں کا پتہ دید۔

گھر کے مکین کا لائف اسٹائل، مزاج اور شوق

کیا ہیں....؟ اس حوالے سے اہم نکتہ یہ ہے کہ کسی مکان کے مین گیٹ کی صورت حال کیسی ہے....؟ مکان کے باہر لگی جالیاں ظاہر کرتی ہیں کہ اس مکان کے مکین سیکوریٹی کا شعور ہیں۔ اگر یہ گرل، جالیاں بیرونی دیواروں سے بھی اونچی ہیں تو ظاہر ہے کہ ہر آنے والے کو خوش آمدید نہیں کہا جائے گا۔ ایسے گھر کے مکین اپنی مشاغل اور ضرورت کے مطابق ہی لوگوں سے رابطے رکھتے ہیں۔

سروے کے مطابق بیرونی سجاوٹ میں استعمال کیا گیا میٹرکل اور خاص طور سے بیرونی فرش کے لئے اسٹونز، کنکریٹ، گرینائیٹ وغیرہ کا استعمال بتاتا ہے کہ مکین کو اس مکان سے محبت ہے اور وہ اسے لمبے عرصے کے لئے مضبوط رکھنا چاہتے ہیں۔ مین گیٹ سے پہلے موجود ایک یا دو اسٹینپس بھی بتاتے ہیں کہ آپ آنے والے ہر مہمان کو بڑی تحملت کے ساتھ خوش آمدید کہتے ہیں۔ سادہ اور ہموار فرش سادگی اور سہل پسندی کو ظاہر کرتا ہے اور یہ بھی کہتا ہے کہ یو آؤ ویلم۔

اس کے بعد باری آتی ہے مین گیٹ یعنی داخلی دروازے کے سائز کی۔ یعنی مکان کے داخلی دروازہ کا حجم اور چوڑائی ایک طرف مکین کی امارت کو ظاہر کرتی ہے۔ دوسری جانب یہ بتاتی ہے کہ مکین ایک فراخ دل انسان ہے۔ سروے کے مطابق جو لوگ اپنے گھروں کے دروازے بڑے اور چوڑے رکھنا پسند کرتے ہیں۔ ایسے لوگ زیادہ ملنسار ہوں ناں ہوں مگر سٹینش کو نشیمن ضرور ہوتے ہیں۔ دروازوں کے سائز کے ساتھ ان کے

رنگوں اور میٹرکل کا انتخاب اور اس کا ڈیزائن بھی آپ کے مزاج کے بارے میں بہت کچھ بتاتا ہے۔ مثال کے طور جن گھروں کے فرنٹ ڈور پر بہت زیادہ بولڈ کلرز جیسا کہ سرخ رنگ، مہرون کو ترجیح دی گئی۔ وہاں کے بسنے والے، خود پسند، نڈر، بے باک اور کچھ حد تک منہ بھٹ بھی ثابت ہوئے۔ ایسے مکین زندگی کو ایک ایڈونچر کے طور پر بھی لے سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مکین جو کچھ سوچتے ہیں اسے زبان پر لانے سے زرا خوفزدہ نہیں ہوتے، بے دھڑک بول دیتے ہیں۔

دروازے کے لئے نیلے رنگ کا انتخاب کرنے والے مکین پر سکون طبیعت کے مالک پائے گئے۔ اسی طرح جنہیں سبز رنگ کا دروازہ پسند تھا۔ وہ ان کے روایتی مزاج اور سماجی اقدار کی نمائندگی کر رہا تھا۔ جن مکانوں کے داخلی دروازے کالے رنگ کے ہوتے ہیں وہاں کے مکین کم گو، خاموش مگر ہمدرد طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔ اور جن مکانوں کے دروازے سفید رنگ میں کے پائے گئے وہاں مستقل مزاجی اور ڈسپلن نظر آیا ہے۔ سروے کے مطابق مکانوں کے لئے سب سے زیادہ پسندیدہ رنگوں میں سیاہ اور سفید ہی منتخب کئے گئے۔

سانکولو جسٹ اور انٹریئر ڈیزائنرز کی رُو سے داخلی دروازوں کے لئے یہ دونوں رنگ یعنی سیاہ اور سفید تحفظ اور استقامت کے احساس کے ساتھ باوقار، سوبر اور پر سکون مانے جاتے ہیں۔

اب زرا مکان کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ اور دیکھتے ہیں کہ وہاں موجود اشیاء مکین کے بارے میں

کیا بتاتی ہیں۔

آپ کھلے دل کے مالک ہیں

مکان کے استقبالیہ کو ڈور میٹ یا پائیدن سے سجایا گیا ہے۔ خوبصورت پودے اور چھوٹی لائینش یا ونڈ چائمرز سے آرائش کی ہوئی ہے۔ تو اہل خانہ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ مائی ہوم یس ونیر مائی ہارٹ ایز۔ یعنی مکین ایک کشادہ دل، مہمان نواز ہیں اور دل کی مانتے ہیں۔

آپ کتنے بے تکلف ہیں؟

گھر کے اندرونی ماحول کی سجاوٹ کے لیے کم گو لوگ ٹھوس رنگوں اور سو بر انداز اور ڈیزائن پر مشتمل چیزیں استعمال کرتے ہیں۔

برٹش سروے کے مطابق جو لوگ گھروں کی سجاوٹ یا ڈیکوریشن میں جامنی رنگ کے ساتھ دیواروں، بیڈز یا پھر فرنیچر میں گرے رنگ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ان گھروں کے مکین انتہائی دوستانہ مزاج رکھتے ہیں۔ جو لوگ فرنیچر کے انتخاب میں سفید رنگ کو ترجیح دیتے ہیں یا پھر ہلکے بادامی رنگ کا فرنیچر استعمال کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ان کے رویوں میں چلک کم ہوتی جارہی ہے۔ چلک کی یہی کمی پر تکلف ماحول کی راہ میں رکاوٹ ہوتی ہے۔

ایک بات اور..... بہت زیادہ ملنسار اور گرم جوش لوگوں کے ہاں عمومی طور سے لکڑی کا فرنیچر

ملتا ہے۔ جب کہ راڈیالو ہے کے فرنیچر کا استعمال کرنے والے مکین زراحت مزاج ہوتے ہیں۔

تنہائی

تنہا ہونے اور تنہائی پسند ہونے میں خاص فرق ہوتا ہے۔

Yale University کی ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ نہانے یا غسل کرنے میں جتنا زیادہ وقت گزارتے ہیں وہ لوگ حقیقت میں اتنا ہی زیادہ اکیلا پن محسوس کرتے ہیں۔ تحقیقاتی شواہد کے مطابق ایسے لوگ سماجی سرگرمیوں سے محرومی کو شدت سے محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ نتیجے میں ایسے لوگ لاشعوری طور پر زیادہ سے زیادہ وقت شاور کے گرم پانی میں گزار دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے واش روز اکثر و بیشتر گیلے نظر آتے ہیں۔

آپ ذہنی طور پر پریشان ہیں؟

شیشے کی طرح چمکتا ہوا گھر کیا آپ کے صفائی پسند ہونے کی علامت ہے؟....

جواب ہے نہیں....

حیران مت ہوئیے....

اسٹڈیز کے مطابق ضروری نہیں کہ چمکنے والا گھر واقعی کسی سلیقہ شعار یا صفائی پسند کا ہی ہو۔ سروے کے مطابق شیشے کی طرح چمکتے ہوئے کئی گھروں میں گھر کا تمام ترکوڑا عموماً ان کے بستر کے نیچے یا پھر بند جگہوں میں نظر آتا ہے۔

سوشل سائنسٹس کے مطابق ایسے لوگ جو اپنی ذات کے اندر کسی نہ کسی دباؤ کا شکار رہتے ہیں وہ گھبرا گھبرا کر اپنے گھر کے کونے کونے کو صاف کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ یعنی اپنے اندرونی تناؤ کو کم کرنے کے لیے ایسے لوگ اپنے بیرونی یا ارد گرد کے ماحول کو حد سے زیادہ کنٹرول کرنے لگتے ہیں۔ ایسے گھر کا مکین کسی بات سے پریشان یا ذہنی دباؤ میں ہوگا۔

آپ اپنی جاب سے خوش نہیں؟

جی ہاں، آپ کا کمرہ بتاتا ہے کہ آپ اپنی جاب سے خوش ہیں یا نہیں اور آپ ورزش بھی کرتے ہیں یا نہیں۔

ماہر نفسیات کے مطابق دل سے خوش رہنے والے لوگ اپنی زندگی منظم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک سروے کے مطابق 68 ہزار لوگ ایسے سامنے آئے ہیں جو نا صرف اپنی جاب پر خوشی خوشی جاتے ہیں بلکہ ورزش کے بھی شوقین ہوتے ہیں۔ یہ لوگ صبح جاگنے کے بعد اپنے بستر کو صاف ستھرا کر کے رکھنے کے عادی تھے۔

ماہر نفسیات کے مطابق جو لوگ اپنی جاب سے خوش نہیں ہوتے وہ صبح کے اوقات میں اپنے بستر کو صاف کرنے کے عادی نہیں ہوتے نہ ہی اپنی زندگی میں منظم ہوتے ہیں۔

آپ کا وزن کتنا ہے؟

آپ کا وزن کتنا ہے یہ جاننے کے لئے بس آپ

کے کچن کا کاؤنٹر دیکھنا ہوگا۔ Cornell University نے ایک سروے کے بعد انکشاف کیا ہے کہ جن گھروں کے کچن کاؤنٹر پر ناشتے میں صرف ایک ڈبہ سیریل کا موجود ہوتا ہے۔ ان عورتوں کا وزن اوسطاً 60 پونڈ زیادہ نظر آتا ہے۔ جبکہ یہی کاؤنٹر اگر سیریل کے ساتھ ڈائٹ کوئلڈ ڈرنک سے بھی سجا تھا ان مکینوں کا وزن 25 سے 26 پونڈ زیادہ پایا گیا۔ جن گھروں کے کاؤنٹر پھلوں سے سجے تھے وہاں کے مکین زیادہ اسماٹ اور خاص طور سے خواتین بھی وزن کے مقابلے میں اوسطاً 13 پونڈ کم کی سے کامیاب قرار پائیں۔

نفس اور ذمہ دار انسان

یہ جاننے کے لئے بس یہ دیکھنا ہوگا کہ اہل خانہ نے بارش کے پانی اور روزمرہ کی صفائی کے پانی کے نکاسی کا انتظام کیسا بنوایا ہے۔ اس کے ساتھ یہ بھی دیکھا جائے گا کہ ان کے ہاں بجلی کے تاروں خاص طور سے جزیئر، یوپی ایس اور سولر پنیلز کس حالت میں موجود ہیں۔ سروے کے مطابق گھروں سے نکلتا پانی اور بجلی کے تاروں کا انتظام مکین کی نفاست اور احساس ذمہ داری کا حال بیان کرتا ہے۔

گھر کے مکین ملینیل ہیں

ملینیل Millennial وہ افراد جو اسی اور نوے کی دہائیوں میں پیدا ہوئے انھیں millennial یا جزیئریشن والے کہا جاتا ہے۔ جو لوگ گھر میں اپنی انفرادی فوٹو آویزاں کرنے

کے شوقین ہیں۔ ایسے اکثر لوگوں کی عمر سینتیس سال سے کم ہے۔ برطانیہ میں کئے گئے سروے کے مطابق وہ گھرانے جہاں گھر کے افراد اپنی انفرادی تصاویر گھر کے مختلف حصوں یعنی کوریڈور، کچن یا لالائچ میں آویزاں کرنے کا شوق رکھتے ہیں۔ ان کی عمریں سینتیس سے کم پائی گئیں۔ سروے ٹیم کا کہنا ہے کہ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ برطانیہ میں پچھلی نسل تک گھروں میں اس طرح مختلف انداز میں لی گئیں اپنی انفرادی تصاویر آویزاں کرنا ایک ناپسندیدہ تہذیب و اقدار کے خلاف بے شکا شوق سمجھا جاتا تھا۔ اور اگر کم عمری میں یہ شوق تھا بھی تو ذاتی کمروں تک محدود تھا۔ مگر اب انفرادی تصاویر جن کو ہم اب سیلفی بھی کہہ سکتے ہیں، نوجوان نسل میں کچھ اس طرح کا جنون بن گئی ہے کہ گھروں میں تو کیا سوشل میڈیا پر بھی بے تکلفانہ انداز میں نظر آتی ہے۔

گھر میں خواتین زیادہ ہیں یا مرد انتہائی دلچسپ بات یہ ہے کہ گھر میں پائی جانے والی مٹی دھول اور غبار صاف بتا دیتا ہے کہ اس گھر میں خواتین زیادہ رہتی ہیں یا مرد۔ اس کا تعلق صفائی ستھرائی سے نہیں ہے بلکہ کسی بھی گھر میں پائے جانے والی ڈسٹ میں موجود Fungi اور بیکٹیریا سے ہے۔ نیل یونیورسٹی کی ریسرچ کے مطابق لیکو سیسائی اور فنجائی عمومی طور سے خواتین کے نارمل فلور اکا حصہ ہوتے ہیں ان کی جلد، انگلیوں اور ہتھیلیوں پر یہ کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ جبکہ Corynebacterium

لڑائی کشمیر

مہدی محمد محفوت دہلوی

برصغیر میں اسلامی تعلیمات کی ترویج و اشاعت کے لیے صوفیائے کرام نے خاص طور پر پنجاب میں مقامی زبان کو اپنے پیغام کا ذریعہ بنایا، اور اس پیغام کو شاعری کے عام فہم اور دل پذیر انداز میں بیان کر کے زبان زد عام کیا۔ ان صوفی شعراء نے جہاں توحید و رسالت، جزا و سزا، اخلاق و اتحاد اور اخوت و محبت کے مطالب بیان فرمائے وہیں انہوں نے فکر و احساس کی شمعیں جلائیں، خود شناسی کا جذبہ پیدا کیا، فرقہ پرستی، تنگ نظری، بعض وحشہ و فحاشی و انتشار، مکر و فریب، غرور و نخوت جیسی بیماریوں سے بچنے کا درس دیا اور لوگوں کے دلوں میں ایمانی جذبے کی پرورش کی۔ اپنی سیرت سے لوگوں کے اخلاق بھی سنوارنے کا اہم فریضہ سرانجام دیا۔ ان صوفیاء کرام میں بابا فرید گنج شکر، بابا فیض شاہ، شاہ حسین، سلطان باہو، وارث شاہ، خواجہ غلام فرید اور میاں محمد بخش قادری زیادہ نمایاں ہیں۔

میاں محمد بخش قادری پنجاب میں عربی، فارسی روایت کے آخری معروف ترین صوفی شاعر تھے۔ مولانا روم کی روحانی فکر سے نسبت کی وجہ سے میاں محمد بخش کو رومی کشمیر بھی کہا جاتا ہے، جو کچھ مولانا روم نے فارسی میں کہا اس پیغام کو صاف اور سادہ الفاظ میں حضرت میاں محمد بخش نے پنجابی میں بیان کیا۔ میاں محمد بخش کے کلام میں انسان دوستی، محبت و یکاگت، برداشت، صلح جوئی اور احترام باہمی کا پیغام ملتا ہے۔ ان کے کلام کی آفاقی حیثیت ہے چنانچہ یہ آج بھی وجد آفرین ہے۔

1857ء کی جنگ آزادی کا پیش خیمہ تھا۔ کشمیر پر سکھ مہاراجہ کی حکومت تھی اور انگریز مسلمان، ہندو اور سکھوں کو آپس میں دست و گریباں کرنے

انیسویں صدی عیسوی میں جب انگریزوں کا ہندوستان پر قبضہ تھا اور ہندوستان میں فرنگی سامراج کے خلاف جد و جہد کا آغاز ہو رہا تھا، جو

اے پر سنلٹی سے کیا مراد ہے۔

در اصل شخصیات کو ان کے مزاج، فطرت اور صولون کی بنیاد پر دو ٹائپ میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ٹائپ اے ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جو اپنے ہر کام میں انتہائی حد تک کیلکولیٹڈ ہوتے ہیں۔ وقت پر سونا، وقت پر جاگنا، وقت پر کھانا کبھی کبھی تو وقت پر ہنسنا اور وقت پر رونا۔ زندگی کے مقاصد کے حصول کے لئے بالکل واضح اور صاف سوچ رکھتے ہیں۔ اس کے لئے سخت محنت کرتے ہیں۔ جو لوگ اپنی زندگی میں اتنے ہی فوسڈ اور سنجیدہ ہیں تو اس کا جواب بتانے کی ضرورت نہیں یہ ان کے موزوں کی حالت اور رنگوں کے فرق سے ہی پتا چل جائے گا۔

سروے کے مطابق انتہائی منظم لوگوں کی درازیں بھی انتہائی بے ترتیب موزوں یا جرابوں کی جوڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ جبکہ انتہائی باریک بین اور فوسڈ لوگ اپنی زندگی کے ہر معاملے کو چاہے وہ موزوں کی جوڑی ہی کیوں نہ ہو اتنا ہی وقت دیتے ہیں جتنا کہ کسی بڑے سے بڑے کام کو دیتے ہیں۔

ایسے باریک بین اور چھوٹے سے چھوٹے کام پر فوس کرنے والے افراد ٹائپ اے پر سنلٹی میں شمار ہوتے ہیں۔ سروے رپورٹ کے مطابق یہ حقیقت بھی سامنے آئی کہ ٹائپ اے پر سنلٹی والے لوگ بہت زیادہ سٹریس لیتے ہیں اور اسی وجہ ہارٹ ایک اور مینٹل بریک ڈاؤن کا شکار بھی زیادہ تر ٹائپ اے پر سنلٹی ہوتے ہیں



زیادہ تر مردوں کے پسینے میں پایا جاتا ہے۔ جسم سے جھڑنے والے یہ سیکڑیا اور فحاشی گھر کی دھول، مٹی اور غبار کا حصہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے کسی بھی گھر کی مٹی کے لیب ٹیسٹ سے اب یہ پتا لگایا جاسکتا ہے کہ اس گھر میں مرد زیادہ ہیں یا عورتیں۔

تلخ باتیں یاد رکھنے والے

گھر کے بیک یارڈ میں موجود کاٹھ کپڑا، بے کار سامان اور صفائی ستھرائی کی حالت نے بتایا کہ ایسے مکین بہت زیادہ ماضی میں کھوئے رہتے ہیں۔ تلخ حالات رویوں کو دل میں یاد رکھتے ہیں۔

کیا بچے پڑھا کو ہوں گے

بالکل اس کے چانس ہیں اگر گھر کتابوں سے بھرا ہوا ہے تو۔

سروے کے مطابق بچے کس حد تک کتاب کا مطالعہ کر سکتا ہے، اس کا اندازہ گھر میں موجود کتابوں کی تعداد سے لگایا جاسکتا ہے۔

2014ء کی ایک تحقیق کے مطابق جن کے گھر میں کم از کم 100 مختلف موضوعات کی کتابیں موجود ہوتی ہیں۔ ان بچوں کا مطالعہ ان بچوں کے مقابلے میں خاصہ بہتر ہوتا ہے جن کے گھر میں کتابوں کا ذخیرہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔

ٹائپ اے پر سنلٹی

اس سوال کا جواب استعمال شدہ موزوں میں پوشیدہ ہے۔ مگر اس سے پہلے یہ بتاتے ہیں کہ ٹائپ



سیف الملوک

سیف الملوک ایک تخیلاتی کہانی ہے جس کا مرکزی کردار شہزادہ سیف الملوک

ہے۔ بادشاہ عاصم بن صفوان کا بیٹا ہے اور ایک پری بدیع الجہاں جو شہرستان کے بادشاہ شاہ پال کی بیٹی ہے، شہرستان میں واقع ایک باغ جس کا نام باغ ارم ہے میں رہتی ہے۔ شہزادہ سیف الملوک، شہزادی بدیع الجہاں کی تصویر کپڑے کے ایک ٹکڑے پر دیکھ کر عاشق ہو جاتا ہے۔ شہزادی کی تلاش میں نکل کھڑا ہوتا ہے۔ اس کا یہ سفر کم و بیش 14 سالوں پر محیط ہے۔ شہزادے کو سفر میں بے شمار انوکھے اور مخیر العقول واقعات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس میں اس کا گزر آدم خوروں کے دیس، دیو پیکل پرندے کے علاقے اور ایک ایسا ملک جس میں صرف خواتین ہیں، بندروں کی سلطنت، اور کوہ قاف کے پہاڑوں میں ایک جن کا ملنا اور اس کی قید میں موجود سرانند پپ کی شہزادی ملکہ خاتون اور جن کی جان کا ایک ایسے طوطے میں بند ہونا جو ایک بکس میں قید ہے، شامل ہیں۔

جن اور ملکہ خاتون شہزادے سے وعدہ کرتے ہیں کہ اگر وہ طوطے کو مار ڈالے اور ملکہ خاتون کو رہائی دلائے تو وہ دونوں اسے شہزادی بدیع الجہاں تک پہنچا سکتے ہیں۔

مثنوی میں بے شمار باتوں کا احاطہ کیا گیا ہے، جس میں صوفی موضوعات کو بھی چھیڑا گیا، اور پڑھنے والوں کے لیے بھی بے شمار نصیحتیں کی گئی۔ مثال کے طور پر ایک جگہ میاں محمد بخشؒ فرماتے ہیں کہ شہزادہ سیف الملوک روح ہے۔ بدیع الجہاں کی تصویر محبت اور خلوص ہے، ملکہ خاتون دل ہے، جن جسم پر چڑھا خود ہے، طوطا حواس خمسہ ہے، اس کا بکس جہالت ہے اور باغ ارم جنت ہے۔

سیف الملوک کے اشعار کی کل تعداد 9249 بتائی جاتی ہے، پنجابی زبان میں لکھی جانے والی یہ کتاب تزکیہء نفس، معرفت و حکمت، حسن اخلاق اور رواداری جیسے موتیوں سے مالا مال ہے۔

رومی کشمیر میاں محمد بخشؒ نے اس کتاب میں عشق حقیقی کے منفرد اسرار و رموز بیان کیے ہیں، اگرچہ دوسرے شعراء نے بھی اس افسانوی قصے پر طبع آزمائی کی ہے لیکن جو مقبولیت میاں محمد بخشؒ کو ملی وہ کسی دوسرے داستان گو کو نصیب نہیں ہوئی، سیف الملوک آج بھی خطہء پوٹھوار سمیت دیگر علاقوں میں سوزو گداز سے پڑھی، سنی اور سنائی جاتی ہے۔

طور پر شامل تھا۔ جلد ہی عربی اور فارسی زبانوں میں عبور حاصل کر لیا۔



15 سال کی عمر میں میاں محمد بخشؒ نے فرمایا ”مجھے بڑے بھائی میاں بہاول بخشؒ کی دل

میں شامل کر دید۔ یہ علاقہ چونکہ پنجاب سے ملحق ہے اس لیے یہاں کی مقامی زبان پنجابی ہی رہی جس پر پوٹھواری کا بہت اثر ہے۔

میاں محمد بخشؒ کا سلسلہ نسب حضرت عمر فاروقؓ تک جاتا ہے۔ اس نسبت سے آپ فاروقی ہیں۔ آپ کے آباؤ اجداد موضع چک بہرام ضلع گجرات پنجاب سے یہاں منتقل ہوئے۔ میاں محمد بخشؒ کے خاندان کی چار نسلیں علاقے کے انتہائی قابل احترام صوفی بزرگ پیرے شاہ غازی رحمۃ اللہ علیہ کے دربار سے منسلک رہیں۔ آپ کے جد امجد دادا حضرت میاں دین محمد قادریؒ کو حضرت پیر شاہ غازی نے گود لے لیا تھا، کیونکہ آپ کی کوئی اولاد نرینہ نہ تھی اس لیے انہوں نے دین محمد قادریؒ کی تربیت فرمائی، جو حضرت پیر شاہ غازی کے وصال کے بعد خلیفہ مجاز بھی بنے۔

حضرت میاں محمد بخشؒ کل تین بھائی تھے۔ بڑے بھائی میاں بہاول بخشؒ اور چھوٹے بھائی کا نام میاں علی بخشؒ تھا۔ حضرت میاں محمد بخشؒ نے ابتدائی تعلیم گھر پر حاصل کی۔ مزید تعلیم کے لیے اپنے بھائی میاں بہاول بخشؒ کے ہمراہ سوال کی دینی درس گاہ میں داخل ہوئے۔ جہاں آپ کے استاد غلام حسین سوالوی تھے۔ حافظ غلام حسین سے آپ نے علم حدیث پڑھا۔ حافظ ناصر سے دینی علوم کے علاوہ شعر و ادب کے رموز سے بھی آشنائی حاصل کی۔ کیا۔ فارسی زبان کی دو مشہور کتابیں جس میں مولانا رومی کی مثنوی اور مولانا عبدالرحمن جامی کی زیلجا جیسی کتاب کا مطالعہ خاص

کی چالیں چل رہا تھا۔ ایسے پُر آشوب عہد میں جوں کشمیر کے علاقہ کھڑی ضلع میرپور سے تعلق رکھنے والے میاں محمد بخشؒ قادریؒ نے اپنے عارفانہ کلام کے ذریعہ لوگوں کو عام فہم اور دل پذیر انداز میں انسان دوستی، محبت و یگانگت، برداشت، صلح جوئی اور احترام باہمی کا پیغام دیا۔

انہوں نے اپنے اشعار سے زہد و علم کی وہ شمع روشن کی جو لوگوں کے قلوب میں آج بھی اسی طرح رچی بسی ہے اور جسے سنتے ہی کیا ہندو، کیا مسلمان، کیا عیسائی، کیا سکھ سب کے قلوب میں گداز پیدا ہو جاتا ہے۔

پنجابی زبان کے عظیم صوفی شاعر میاں محمد بخشؒ میرپور آزاد کشمیر کے نواحی علاقہ کھڑی شریف میں مدفون ہیں، ان کا مزار جہاں عقیدت مندوں کو ذہنی سکون پہنچاتا ہے وہیں ان کی شاعری روحانی فکر کے نئے درجے کھولتی ہے۔



حضرت میاں محمد بخشؒ نے 1246ھ بمطابق 1830ء میں جوں کشمیر کے ضلع میرپور کے جنوب میں موضع کھڑی شریف کے ایک گاؤں چک ٹھاکر میں حضرت میاں شمس الدین قادری کے گھر آنکھ کھولی۔ میاں شمس الدین قبیلہ گوجر پھول کے ایک صوفی منش حضرت پیر شاہ غازی کے سجادہ نشین تھے۔

رقبہ چک ٹھاکر انگریزوں کے قبضہ سے پہلے پنجاب کا حصہ تھا۔ لیکن انگریزوں نے اپنے دور حکومت میں اس علاقہ کھڑی کو کشمیر (ضلع میرپور)

کھنی منظور نہیں ہے۔“....

فرماں بردار بیٹے کو سینے سے لگا کر میاں شمس الدین نے فرمایا ”اللہ تعالیٰ تمہارے علم اور بزرگی میں اضافہ فرمائے۔“

میاں محمد بخشؒ نے علم سے فراغت کے بعد مرشد کی تلاش شروع کر دی بزرگان دین سے فیوض و برکات حاصل کرنے کیلئے پنجاب بھر کا سفر کیا اور علماء اور مشائخ سے ملاقاتیں کیں۔ چکو تری شریف گئے جہاں دریائے چناب کے کنارے بابا جنگو شاہ سہروردی مجددی سے ملاقات کی۔ میاں محمد بخش صاحبؒ نے بہت سے بزرگوں کے مزاروں پر حاضری دی اور مراقبہ کے ذریعے فیوض و برکات سے مالا مال ہوئے لیکن انہیں ابھی تک اپنا مرشد نہیں ملا تھا، ان کی دانست میں مرشد کامل کا اہم وصف محض صاحب کرامات ہونا ہی نہیں، بلکہ حسن و اخلاق کی بلندی کو چھونا بھی ہے۔ مرشد کی تلاش میں وہ زیادہ فکر مند رہنے لگے تو ایک روز آپ نے حیر شاہ غازی کو خواب میں دیکھا انہوں نے فرمایا:

سائیں غلام محمد کلروڑی شریف کے پاس حاضری دو۔

میاں محمد بخشؒ بابا حیر شاہ غازی کے حکم پر واپس ضلع میرپور آئے۔ سائیں غلام محمدؒ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور انہیں حضرت حیر شاہ غازی والا خواب سنایا۔ سائیں غلام محمد نے حضرت میاں محمد بخشؒ کو بیعت کے لیے انتظار کرنے کو کہا۔ چند سال انتظار کے بعد حضرت بابا بیدار ہوئے شاہ کے مزار پر بلا

یا اور بیعت کر کے حضرت شیخ احمد ولی کشمیری کی خدمت میں روانہ کر دیا جو کہ سیلانی بزرگ تھے۔ وہ مہینوں کشمیر کے جنگلوں میں گوشہ نشین ہو کر مجاہدے کرتے تھے۔

جب میاں محمد بخشؒ ان کی خدمت میں پہنچے تو اس وقت بھی وہ کشمیر کے جنگلوں میں گئے ہوئے تھے۔ بہت سے لوگ ان کی زیارت کے لیے مختلف علاقوں سے آئے ہوئے تھے۔ ان میں سے کچھ لوگ ایک مدت تک انتظار کے بعد مایوس واپس لوٹ رہے تھے انہوں نے میاں محمد بخشؒ کو بھی واپسی کا مشورہ دیا مگر آپ مرشد کے حکم پر حضرت شیخ کشمیریؒ کے مکان پر ٹھہر گئے، چند دن بعد شیخ کشمیریؒ واپس تشریف لے آئے اور میاں صاحب سے ملاقات کی۔ آپ نے انہیں کشمیر کی میر کا حکم دیتے ہوئے فرمایا کہ ایک ماہ کے بعد آنا.... کشمیر کے جنگلوں میں مجاہدے کیے، میاں محمد بخشؒ جب ایک ماہ کے بعد واپس تشریف لائے تو شیخ کشمیریؒ نے انہیں فیض عطا فرمایا۔



میاں محمد بخشؒ نے لوگوں کی رشد و ہدایت کے لیے شاعری کو ذریعہ اظہار بنایا۔ آپ نے اپنے کلام میں گویا سچے موتی اور ہیرے پر وئے ہیں۔ ایک مصرعے میں دریا کو کوزے میں بند کر دیا ہے۔ آپ کی شاعری زبان زد عام ہے۔

آپ کی شاعری، فکر اور مطالعے کے ڈانڈے قرآن و حدیث، فارسی شعراء مولانا روم، عطار، جامی کے علاوہ ابن عربی، منصور طلاج اور خواجہ

رومی کشمیر اور اقبال

میاں محمد بخشؒ کا دور علامہ اقبال سے کچھ ہی عرصہ پہلے کا ہے۔ جب میاں محمد بخشؒ کا انتقال ہوا علامہ اقبال کی شاعری کا دور شروع ہوا تھا۔ علامہ اقبال کو میاں محمد بخشؒ کا کلام بہت پسند تھا۔ علامہ قبل اور میاں محمد بخشؒ دونوں کے کلام میں کئی جگہ مماثلت اور اشتراک پایا جاتا ہے جس ایک وجہ دونوں کا مولانا روم سے متاثر ہونا بھی ہے۔ دونوں کے چند اشعار پیش ہیں جن کا پیغام ایک ہی ہے۔

رومی کشمیر: میاں محمد بخش قادریؒ

ہاں چراغ عشق دا میرا روشن کر دے سیناں
اے دیوے دی روشنائی جاوے دج زمیناں
اے دج کرے دھیل شہزادہ کہیہ کم کر سن تارے
اپ تحت توں ڈھیندے جانے او غریب و چارے
سچے مرد صفائی والے جو کچھ کہن زبانوں
ولا پاک سنیدا اوہو پکی خبر اسانوں
جے لکھ واری عطر گلابوں دھویئے زیت زبانوں
نام انہاں دے لائق ناہیں کی گلے دا کاناں

رومی لاہور: علامہ محمد اقبالؒ

خدایا آرزو میری یہی ہے
میرا نور بصیرت عام کر دے
ستارہ کیا مری تقدیر کی خبر دے گا
وہ خود فراخی افلاک میں ہے خوار و زیوں
ہاتھ ہے اللہ کا بندہ مومن کا ہاتھ
غالب و کار آفرین کار کشا کار ساز
چوں بنام مصطفیٰ خوانم درود
از خجالت آب می گردد وجود

حافظ سے لے کر پنجابی شعراء تک پھیلے ہوئے ہیں۔ انہوں نے اپنی شاعری میں تصوف کو جذب کر کے ذاتی اور اجتماعی سوز و گداز کے فیضان سے فکر انگیز اور دلکش پیرائے میں ڈھالا ہے۔

مولانا روم کی روحانی فکر سے نسبت کی وجہ سے میاں محمد بخشؒ کو رومیؒ کشمیر بھی کہا جاتا ہے، جو کچھ مولانا روم نے فارسی میں کہا اسے صاف اور سادہ الفاظ میں حضرت میاں محمد بخشؒ نے پنجابی میں بیان کیا۔ میاں محمد بخشؒ کے کلام میں انسان دوستی، محبت و یگانگت، برداشت، صلح جوئی اور احترام باہمی کا پیغام ملتا ہے۔

رومی کشمیر میاں محمد بخشؒ کی تخلیق کردہ مشہور

داستان ”سفر عشق“ جو کہ قصہ سیف الملوک کے نام سے معروف ہے انہی افکار و تخیلات کا پر تو نظر آتی ہے۔

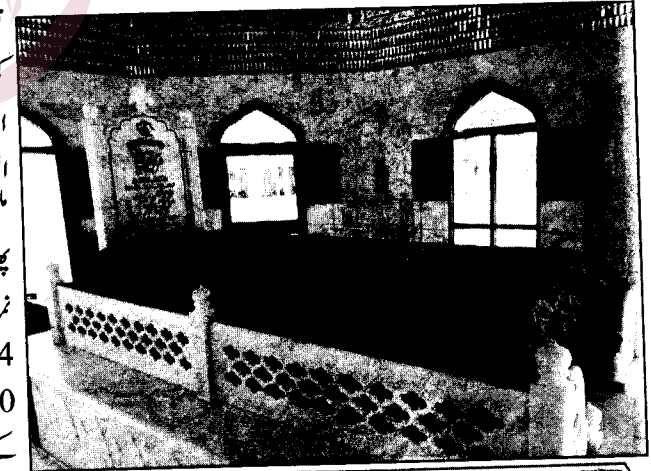
رومی کشمیر میاں محمد بخشؒ کی کم و بیش اٹھارہ تصانیف ہیں جن میں ایک فارسی اور دیگر پنجابی زبان میں ہیں، تاہم جس کتاب نے میاں صاحب کو شہرت کی بلندیوں پر پہنچا زیادہ کتاب عربی ادب کی مشہور داستان الف لیلی سے ماخوذ سفر عشق ہے جسے دنیا سیف الملوک کے نام سے جانتی ہے، میاں محمد بخشؒ نے اپنی یہ شہرہ آفاق تصنیف 33 سال کی عمر میں مکمل فرمائی تھی۔ میاں صاحب کا یہ عارفانہ کلام مجازی رنگ میں عشق حقیقی کی داستان ہے۔

آپ نے عوام الناس خصوصاً کم تعلیم یافتہ طبقہ کو عشق حقیقی کی طرف لے جانے کے لیے مجازی مثالوں سے سمجھایا ہے۔ حضرت میاں محمد بخش نے لوگوں کو زندگی گزارنے کا شعور دیا ہے۔ انہوں نے تشبیہوں اور استعاروں کی زبان میں اسرار و رموز اور فلسفہ حسن و عشق سے پردہ اٹھایا۔

آپ کی شاعری کی تین خصوصیات ہیں، سوز و گداز، پند و نصائح کے شائبے کے بغیر لطیف پیرایہ اظہار اور تمثیلی انداز۔

سیف الملوک کے علاوہ آپ کی دیگر تصنیفات میں تحفہ میراں، کرامات غوث اعظم، تحفہ رسولیہ، معجزات جناب سرور کائنات، ہدایت المسلمین، گلزار فقیر، نیرنگ عشق، سخی خواص خان، سوہنی میہ منوال، قصہ مرزا صاحبان، سی حرفی، سسی پنوں، قصہ شیخ صنعان، نیرنگ شاہ منصور، تذکرہ مقیمی اور پنج سنج شامل ہے۔

میاں صاحب زیادہ تر پنجابی میں گفتگو فرماتے،



شعر لکھتے، تقریر کرتے اور تعویذ بھی پنجابی زبان میں تحریر فرمادیا کرتے تھے۔ میاں محمد بخش کی کچھ تحریریں، کلام اور خطوط عربی اور فارسی میں بھی موجود ہیں۔ اپنے عارفانہ کلام میں آپ نے ایک مثالی زبان استعمال کی ہے۔ آپ نے اپنی شاعری میں پنجابی زبان کے ہر رنگ اور لہجے کو ملحوظ رکھا۔ میاں محمد بخش کا زمانہ سیاسی حوالے سے افراتفری کا دور تھا۔ انگریز برصغیر پاک و ہند پر قابض ہو چکے تھے اور مسلمانوں کی سیاسی و سماجی حالت بہت ابتر تھی، میاں صاحب کے کلام میں جابجا ان حالات کی عکاسی ہوتی ہے۔



گوکہ میاں محمد بخش قادریؒ کے بڑے بھائی بہاول بخش گدی نشین تھے مگر سلسلہ کا تمام کام آپ ہی انجام دیتے اور بابا پیر شاہ غازی کا مزار بھی آپ نے خود اپنی نگرانی میں تیار کروایا۔

اپنے والد کی وفات کے بعد میاں محمد بخش نے

تقریباً 4 سال انہی کے کمرے میں سکونت اختیار کی۔ اس کے بعد انہوں نے مزار سے ملحق جگہ پر گھاس پھونس کی ایک جگہ نما جھونپڑی بنائی اور 14 سال وہاں قیام کیا۔ 1880ء میں جب آپ کے بھائی میاں بہاول

شاہ رحمہ اللہ علیہ کے انتقال ہوا تو آپ دربار پیر شاہ غازی کے سجادہ نشین بنے اور اپنی زندگی کا باقی حصہ دربار کھڑی شریف کی چوکھٹ کے پاس گزارا۔ آپ نے زندگی بھر شادی نہیں کی اور تجردانہ زندگی بسر کی۔

77 برس کی عمر میں مختصر علالت کے بعد یہ نابھہ روزگار ہستی بلند مرتبہ درویش اور پنجابی زبان کے عظیم شاعر 7 ذوالحجہ 1324 ہجری بمطابق سن عیسوی 23 جنوری 1907 کو واصلِ بحق ہوئے۔

آپ کا مزار کھڑی شریف میں ہی آپ کے روحانی پیر و مرشد حضرت پیر شاہ غازی کے مزار کے جنوب میں چند قدموں کے فاصلے پر ہے۔

آپ کا عرس مبارک چک ٹھاکرہ، کھڑی شریف، پنجین آزاد کشمیر، علاقہ دھنی شریف اور موضع تھوڑھیل و ضلع چکوال سمیت پانچ مقامات پر منایا جاتا ہے۔



رومی کشمیر میاں محمد بخشؒ نے اپنے کلام میں عشق حقیقی کے منفرد اسرار و رموز بیان کیے ہیں، ان میں سے چند اشعار پیش خدمت ہیں۔

سدا سکھالے او ہو بھائی عشق جنماں گھٹ آیا
مرہم پھٹ او نہانے بھانے ہو جیہا سکھایا
(میرے بھائی ہمیشہ سکھی وہ ہی ہوتے ہیں
عشق جن کے دل میں گھر کر جائے)

مرہم اور زخم ان کو یکساں پسند ہیں ان میں وہ کوئی فرق روا نہیں رکھتے)

مٹھا نشہ شراباں والا دوج ترو تک پھکی
بلبل نوں خوش صحبت گل دی بُری کٹڈے دی وکی
(شرابوں کا نشہ تو نہایت شیریں ہوتا ہے لیکن
ذاتیہ بر باد تب ہوتا ہے جب شراب کم پڑتی ہے
بلبل کو پھولوں کی صحبت تو بہت بھاتی ہے لیکن
کانٹے کی جبین بہت بُری بھی لگتی ہے: مراد ہے کہ
عاشق کو اپنے معشوق سے معمولی سافراق بھی بہت
کھلتا ہے)

ریت وجود تیرے دوج سونا اینویں نظر نہ آوے
ہنجوں دا گھٹ پانی دھوویں، ریت مٹی رڑھ جاوے
(تیرے وجود کی ریت میں پنہاں سونا ایسے ہی
نظر تھوڑی آئے گا۔)

اس میں آنسوؤں کا پانی ڈال کر دھو پھر دیکھ
ریت اور مٹی کیسے بہہ جائیں گے)
دودھ وجود تیرے دوج شیریں روغن دار سمانی
مرشد لاوے جاگ پر دم دی تاں جیں دودھ پانی
(تیرے وجود کے دودھ میں بہت ہی میٹھا
مکھن سما یا ہوا ہے)

تمہارا مرشد اس میں جب پریم کی جاگ لگائے
گا تو یہ دودھ اور پانی جم جائیں گے)
گل دوج پھان غماں دا گھٹ کہ ذکر وں چھک مدہانی
ہمت نال محمد بخشا مکھن آیا جانی
(اب گلے میں غموں کا طوق ڈال اور ذکر کی
بلوئی کو چلا دے)

اور محمد بخشا ہمت سے کام لے پیارے بس
مکھن آئی چاہتا ہے)
کلی کہانویں نہ شرمانویں کُلی ہے ایہ چاندی

سیر اندر سرسای پانی سستی تد وکاندی
(تم خود کو قلعی کھلواتے اور شرماتے بھی نہیں
ہو جبکہ تم ساری کی ساری چاندی ہو اس کو سمجھو کہ
اگر کسی مہنگی چیز کی سیر بھر مقدرا میں تھوڑا سا بھی
پانی ملایا جائے تو وہ اپنی قیمت کھودے گی اور یونہی تم
اپنی چاندی کو قلعی بتا کہ اس کی قدر کھودو گے)
پہل صراط عشق دا پینڈا سو جانے جو رُدا
آس بہشت دلیری دیندا نرگ و چھوڑا گھردا
(راہ عشق تو یوں سمجھو کہ گویا صراط ہے پر
یہ جانتا وہی ہے جو اس پر محو خرام ہے۔

ہاں جنت کی امید ہمت ضرور بندھاتی ہے
لیکن فراق کے جنم کا فائدہ بھی سنائی دیتا ہے)
جے لکھ زہد عبادت کرے، بن عشقوں کس کاری
جال جال عشق نہ سائے تینوں تال نہ پاری
(اگرچہ ہم لاکھ متقی اور عبادت گزار ہوں پر
عشق کے بغیر سب بیکار ہے۔
جب تک عشق کی آگ تجھے جلانہ دے تب
تک یہ رشتہ مکمل ہی نہیں ہوتا)
جنماں درد عشق دانائیں، کد پھل پان دیداروں
جے رب روگ عشق دالاوے لوڑ نہیں کوئی داروں
(جن کو عشق کی چوٹ نہیں لگی وہ پھر دیدار یاد
کے شجر سے پھل بھی نہیں پاتے۔

جس کو خدا عشق کا روگ نصیب کرتا ہے اُن کو
پھر دوا دار وکی حاجت کہاں رہتی ہے۔)
تصوف، روحانیت، ادب، فکر و فلسفہ حیات و
بعد از حیات کے بیان میں جو مقام مولانا روم اور
انکے روحانی مرید حضرت علامہ اقبال کا ہے، اسی

مقام کے لیے محو سفر حضرت میاں محمد بخش قادری
بھی ہیں۔ جو کچھ مولانا روم نے فارسی میں کہا اسے
صاف اور سادہ الفاظ میں حضرت میاں محمد بخش نے
پنجابی میں بیان کیا۔ رومی کو سمجھنے کیلئے استادوں اور
ڈکشنریوں کی ضرورت ہے اور رومی کشمیر کو سمجھنے
کیلئے گداز دل اور روشن دماغ ضروری ہے۔ میاں
صاحب کا ہر شعر دوسرے شعر کی تشریح اور ہر
لفظ کئی الفاظ کے معنی و مطالب کا ذخیرہ ہے، مولانا
رومی فرماتے ہیں:

زر قلب و زر نیکو در عیار
بے مہک ہر گز ندارد اعتبار
(کھوٹا سونا اور کھرا سونا پر کھنے میں بغیر کسوٹی
کے ہر گز قابل اعتبار نہیں۔ میاں صاحب
فرماتے ہیں،)
کچ وی مٹکا لعل وی مٹکا اکو رنگ دوہا دا
جد صرافاں ہتھے چڑھدے فرق ہزار کوہاں دا
(لعل اور کاج ظاہری شکل و صورت میں ایک
جیسے ہیں مگر جب صراف کے ہاتھ لگتے ہیں تو انکی
قدر و قیمت کی حقیقت عیاں ہو جاتی ہے۔ کھرے
اور کھوٹے کی پہچان ہر کسی کو نہیں ہوتی یہ کام
صرف قدر شناسوں کا ہے۔)

اسی موضوع پر میاں صاحب نے فرمایا
قدر پھلاں دی بلبل جانے صاف دماغاں والی
گرچ کی جانے سار پھلاں دی مردے کھاوان والی
(پھولوں کی لطافت، نفاست، خوشبو اور
نزاکت کی پہچان بلبل کو ہے چونکہ بلبل پاکیزہ
ماحول کی عادی اور صاف ذہن والی ہے۔ پھولوں کی

قدر گدھ کیا جانے وہ تو مردار خور ہے اسے تو مردہ
جانوروں کے جسم سے اٹھنے والے بدبو
کی پہچان ہے۔

میاں صاحب کے اشعار بامعنی، بامقصد اور بحر
علم ظاہری و باطنی کے انمول موتی ہیں۔ میاں
صاحب نے پنجابی زبان کے انتہائی سادہ، عام فہم اور
ایک سے زیادہ معنی و مطالب کے حامل الفاظ کو
اپنے اشعار کی لڑی میں اس سلیقے سے پر دیا جس کی
مثال شاعری کی کسی صنف میں تلاش کرنا مشکل
ہے۔ میاں صاحب کی سلیقہ مند شاعری اور ادب کا
کمال ہے کہ آپ سے پہلے اور آپ کے بعد کی دنیا بھر
میں کسی شاعر کو ادبی سلیقہ مندی کا ایسا ہنر نصیب
نہیں ہوا۔ پنجابی کی طرح عربی، اردو، فارسی زبان
میں بھی ایسے الفاظ موجود ہیں مگر ایک ہی لفظ کو
ایک ہی شعر میں کثیر المقاصد مطالب کیلئے استعمال
کافن صرف رومی کشمیر حضرت میاں محمد بخش
ہی کا کمال ہے۔

جنماں کچھے عیب کمائے کتنی کی تیری گھر دے
باہر پیا میں پیر پمارے کڈو کڈو کر دے
(یعنی جن کی خاطر تم نے گناہ کئے، مخلوق پر
ظلم کیا، آج وہ سب کدھر ہیں۔ آج تمہاری حالت
یہ ہے کہ تم گھر کے باہر پڑے ہو اور تمہارا جسم
مردہ ہے۔ تمہارے اعضا اکڑ گئے ہیں اور پاؤں مڑ
گئے ہیں۔ اور جن کی خاطر تم نے گناہ کئے، یعنی
دوست رشتہ دار وہی لوگ جلدی میں ہیں کہ
مردے کو جلدی قبر میں ڈالا جائے اور تم
سے چھٹکارا حاصل کرنے کی دوڑ میں لگے ہیں۔)

اول حمد شہد الہی جو مالک ہر مردا
اس دا نام چکانن والا ہر میدان نہ مردا
کام تمام میسر ہوندے نام اوہدا چت دھریاں
رحمیں سکے ساوے کردا قہروں ساڑے مہریاں
(سب سے پہلے اس خدا کی تعریف جو ہر چیز کا مالک ہے۔
اس کا نام لیاو کی میدان میں شکست نہیں کھاتا۔
اس کے نام پر دھین دینے سے تمام کام تکمیل پہنچ جاتے ہیں۔
وہی رحمت سے سوکھے کو بڑا اور سرسبز کو جلا دیتا ہے۔)

میاں صاحب فرماتے ہیں کہ اے انسان
زندگی کو غنیمت جان اور روشنی میں، زندگی میں
جوانی میں اپنا بہترین نیک اعمال سے بھر لے تاکہ
موت کے بعد یعنی زندگی کی شام ہونے پر تو خالی
ہاتھ اور شرمندہ اپنے رب کے حضور پیش نہ ہو۔
تیرے پاس آخرت کی زندگی کیلئے نیک اعمال اور
نیکیوں کا اتنا خزانہ ہو تاکہ تو جنت میں قائم اپنے گھر
میں داخل ہو جائے۔

تو اس زندگی میں اچھے اعمال اور عبادات سے
لیس ہو کر چل جیسے ایک تھیار بند مجاہد بے خوف و
خطر دشمنوں کا سامنا کرتے ہوئے فتح مند ہو کر گھر
کو لوٹا ہے۔ جیسے ایک نیک عمل دو شیشہ سہیلیوں
کی جھرمٹ میں با حفاظت اپنا برتن بھر کر شام سے
پہلے گھر لوٹ آتی ہے یا ایک تاجر اپنا خزانہ اور مال و
اسباب لیکر قافلے کے ہمراہ گھر پہنچ جاتا ہے۔
آگے فرمایا:

جیون جیون جھوٹا ناواں موت کھلی سرائے
لکھ ہزار تیرے توں سوہنے خاک اندر رل سئے

بل گیٹس کی پیش گوئیاں

پڑ کر زلچے اور فالنامے نکال کر نہیں کی گئیں بلکہ یہ پیش گوئیاں سائنسی ترقی پر ان کی نظر اور ان کی اپنی حکمت و دانش کی وجہ سے کی گئیں تھیں۔ بل گیٹس نے 1999 میں ایک کتاب

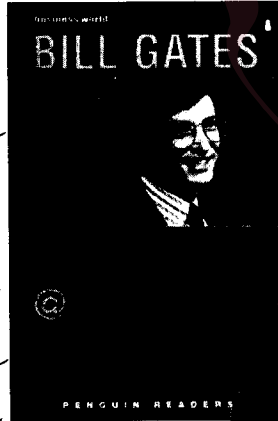
Business@ the Speed of Thought
"بزنس ایٹ دی ریٹ آف دی سپیڈ آف ٹھاٹ"
(یعنی: سوچ کی رفتار پر کاروبار) تحریر کی تھی۔ اس کتاب میں انہوں نے سائنسی ترقی کی رفتار، دریافتوں اور ایجادات کو مد نظر رکھتے ہوئے آنے والے برسوں میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کا اندازہ لگایا تھا۔

یہ کتاب 1999ء میں لکھی گئی جب صرف 15 کروڑ لوگوں کے پاس انٹرنیٹ تھا آج 3 ارب سے زیادہ لوگ انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں، اس وقت لوگ سوشل میڈیا، اسمارٹ فون، ویڈیو کاننگ، آن لائن اسٹریمنگ، جی پی ایس ٹریکنگ کے نام تک سے واقف نہیں تھے۔

فیس بک، جی میل، فائر فاکس اس کتاب کی اشاعت کے 5 سال اور نوٹبر 7 سال بعد، لنکڈ ان اور اسکا پ 4 سال، ویکی پیڈیا اور ٹورینٹ 2 سال اور انسٹا گرام 11 سال بعد متعارف ہوا تھا، ونڈوز xp اور C# پروگرامنگ 2001ء میں آئیں، ڈیجیٹل کیمرہ 2003ء میں، یوٹیوب اور گوگل ار تھ 2005ء میں، اسمارٹ فون کا

بل گیٹس کے نام سے آپ بخوبی واقف ہونگے، یہ مائیکروسوفٹ کمپنی کے بانی اور دنیا کے امیر ترین افراد میں شامل ہیں۔

بل گیٹس کو دنیا ایک دانش ور اور مفکر بھی مانتی ہے۔ کامیابی اور پرسنل ڈیولپمنٹ کے موضوعات پر بیشتر مقالوں اور تحریروں میں ان کے اقوال زریں نقل کیے جاتے ہیں، لیکن.... کیا آپ جانتے ہیں کہ بل گیٹس ایک پیش گو بھی ہیں اور آج سے تقریباً 20 برس قبل کی گئی



حیران نہ ہوں یہ پیش گوئیاں ستاروں کے چکر میں

ایں خاک کہ بزیں پائیے ہر نادان دست
کف صنم و چہرہ جاناں است
این خشت با کنگرہ ایوان است
انگشت وزیر یا سر سلطان است

اے نادان تیرے پاؤں کے خاک کے نیچے کسی محبوبہ کی حسین ہانہیں یا کسی محبوب کا خوبصورت چہرہ ہے۔ محل کی ہر اینٹ در حقیقت کسی وزیر کی کئی انگلی یا کسی بادشاہ کا کٹنا ہوا سر ہے دنیا کے ہر خوبصورت محل اور طاقتور قلعے کی یہی حقیقت ہے کہ وہ نشانِ عبرت یا پھر کھنڈر بن جاتا ہے۔ میاں صاحب نے اسی حقیقت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا کہ تو ایسی پریت لگا، ایسی محبت کر کہ دنیا میں تیری کہانی یاد رہے۔ لوگ تیری نیکی اور پارسائی کی مثالیں دیں۔ تو ایسے کام کر کہ تاقیامت تیرے عمل و کردار کے حوالے سے لوگ تجھے پہچانیں۔

حضرت میاں محمد بخشؒ نے پنجابی زبان کو ایسے شعر بخشے جن کی چمک اور دک صدیوں تک پنجابی ادب کے ایوان میں جگمگاتے رہیں گے۔



ایک معلوماتی
اور مفید رسالہ
ہے۔ اسے اپنے
حلقہٴ احباب میں بھی
متعارف کرائیے.....

(زندگی ایک جھوٹ ہے، فریب ہے، وقتی کھیل ہے، ایک مہلت ہے۔ تو اس جھوٹ کوچ سمجھ کر اسے حقیقت کا نام نہ دے اور موت کی تیاری کر۔)

اس زندگی کی حقیقت اور مقصد وہ نہیں جسکا تصور شیطان نے تیرے دل و دماغ میں ڈال کر تجھے بے حس اور متکبر کر دیا ہے۔ ذرا قبرستان کی طرف دیکھ، تاریخ کے اور اق پر نظر ڈال تو تجھے پتہ چلے گا کہ ہزاروں، لاکھوں انسان جو تجھ سے زیادہ مالدار تھے، حسین و جمیل تھے، عقل میں اپنا پانی نہیں رکھتے تھے۔ طاقت و قوت میں کسی کو خاطر میں نہیں لاتے تھے۔ کتنے بہادر اور جری جرنیل اور سپاہی تھے۔ وسیع و عریض سلطنتوں کے بادشاہ اور خزانوں کے مالک تھے مگر موت کے آگے ان کی بھی نہ چلی۔ آج ان میں سے کوئی بھی نہیں رہا اور سب ہی خاک در خاک ہو گئے۔)

حسن ظاہری کی ہزاروں نہیں لاکھوں اقسام ہیں۔ چہرے کا حسن، دولت کا حسن، طاقت کا حسن، عیش و عشرت کا حسن، مگر سب کے سب حسن اور خوبصورتیاں آخر کار خاک میں سما جائے گی اور کوئی انہیں یاد بھی نہیں کرے گا۔ شیخ سعدی فرماتے ہیں:

پس نامور بزیں زمین و وزن کردہ اند
کز ہستیش بروی زمین بر نشان نمائد
بہت سے مشہور لوگ زمین کے نیچے دفن کر دئے گئے ہیں حتیٰ کہ زمین پر انکی ہستی کا نام و نشان بھی باقی نہ رہا۔

فاری کا ایک شعر ہے

کریز 2007ء میں شروع ہوا تھا۔

میں برس گزرنے کے بعد جب بل گیش کی کتاب میں لکھی ان باتوں کو پڑھا گیا تو یہ حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کی پیش گوئیوں میں سے متعدد آج سچ ثابت ہو چکی ہیں۔

آئیے بل گیش کی اس کتاب کے دوسرے باب

The Internet Changes Everything

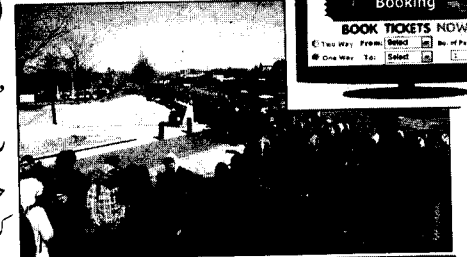
میں سے چند پیش گوئیوں کا ذکر کرتے ہیں جو آج ہو بھوج ہو گئی ہیں۔

(1): قیمتوں کا تقابل

اپنی اس کتاب کے صفحہ 27 پر بل گیش نے لکھا تھا کہ:

”قیمتوں کے خود کار تقابل کا نظام آجائے گا، جس کی مدد سے لوگ ویب سائٹس پر ایک ہی پروڈکٹ کی مختلف قیمتیں دیکھنے کے قابل ہوں گے اور تمام کا جائزہ لینے کے بعد کم سے کم قیمت معلوم کرنے میں انہیں مشکل نہیں ہوگی۔“ [صفحہ 27]

یہ بات آج درست ثابت ہو چکی ہے، اب گوگل اور ایمازون پر مختلف چیزوں کی قیمتوں کو با آسانی معلوم کیا جاسکتا ہے، نیکسٹ ٹیک، پرائس گریر اور OLX جیسی ویب سائٹس پر قیمتوں کا تقابل بھی کیا جاسکتا ہے۔



(2): موبائل ڈیوائسز

بل گیش کے مطابق:

”مستقبل قریب میں لوگوں

کے پاس چھوٹی چھوٹی ڈیوائسز

ہوں گی جن کے ذریعے وہ

مسلل ایک دوسرے سے

رابطے میں رہیں گے اور ہر مقام

سے الیکٹرانک برنس کر سکیں

گے۔ وہ خبروں، فلائٹس کی بکنگ، قناصل مارکیٹس کی

معلومات اور کم و بیش ہر کام ان ڈیوائسز پر کرنے کے

قابل ہوں گے“ [صفحہ 37]

دیکھا جائے تو سمارٹ فون اور سمارٹ واچز پر اب

یہی سب کچھ ہو رہا ہے۔

(3): گھروں کی آن لائن نگرانی

بل گیش نے پیش گوئی کی تھی کہ:

”اپنے گھروں سے مسلل وڈیو کا آغاام ہو جائے

گا، جس سے معلوم ہو جائے گا کہ غیر موجودگی میں

گھر کون آیا؟“ [صفحہ 40]

آج گھروں کی نگرانی کے گوگل کے بنائے

ڈروپ کیمرے اور ڈور سیکیورٹی کیمرے اور دیگر ٹولز

تیار ہو چکے ہیں اور انٹرنیٹ کی مدد سے معلوم ہو جاتا

ہے کہ وہاں کیا ہو رہا ہے؟

(4): آن لائن سہولیات

مائیکروسوفٹ کمپنی کے بانی نے لکھا تھا:

”لوگ اپنے بل، مالی معاملات ڈاکٹروں سے

رابطوں کے علاوہ ٹرانسپورٹ کی سہولیات

حاصل کرنے کے لیے انٹرنیٹ کی مدد حاصل

کریں گے“ [صفحہ 37]

یہ بات بھی سچ ثابت ہو گئی ہے۔ اب موبائل

اپٹیں اور اور کریم کے ذریعے ٹرانسپورٹ ہو رہی ہے

اور ویب ایم ڈی جیسی ویب سائٹس سے طبی مشورے

اور روک ڈاک جیسی ویب سائٹس سے ڈاکٹر مناسب

وقت پر مل جاتا ہے۔

نیکنا لوجی کی مدد سے آپ

آن لائن لون پاسکتے ہیں،

ویب سائٹس جیسے پے

پال اور وینونے آن لائن

بل ادائیگی کی سہولت سے

زندگی آسان بنادی ہے۔

(5): پوسٹل اسسٹنٹ

بل گیش نے پیش گوئی کی تھی کہ:

”ایک ایسی پرسنل اسسٹنٹ ڈیوائس بنائی جائے گی،

جو ایک طرح کے چھوٹے کمپیوٹر ہوں گی، جنہیں

آپ کہیں بھی لے جاسکیں۔ یہ ڈیوائس جو آپ کے

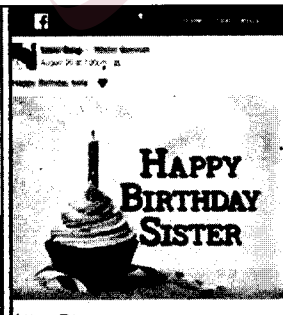
گھر اور آفس کے سبھی آلات فون، ٹی وی، ریڈیو کو

یکجا کر دے گی یا پھر اسمارٹ طریقے سے ان سے

مربوط اور مطابقت پزیر ہو جائے گی۔ اتنا ہی نہیں یہ

دوسرے آلات سے ڈیٹا کی بھی سہولت فراہم

کرے گی۔“ [صفحہ 40]



آج اسمارٹ فونز اور

دیگر کئی اسمارٹ ڈیوائسز

مارکیٹ میں دستیاب

ہیں، جو آپ کے معمول

سے معلومات جمع کرتے

ہیں اور خود بخود آپ کے گھر کا درجہ حرارت

ایڈجسٹ کرتے ہیں، گوگل بھی اس طرح کے آلات

بنانے پر کام کر رہا ہے۔

(6): سوشل میڈیا

انہوں نے لکھا تھا: ”آپ کے دوستوں اور

خاندان کی نجی ویب سائٹس عام ہوں گی، جن کے

ذریعے چیٹ کی جاسکے گی اور آئندہ تقریبات اور

دعوت کی منصوبہ بندی ہو سکے گی۔“ [صفحہ 41]

اس پیش گوئی کی صداقت فیس بک سے ثابت

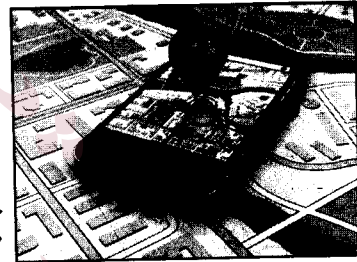
ہے کہ آج تین ارب کے قریب لوگ اس سوشل



میڈیا ویب سائٹ سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ انسٹی پیٹ، انسٹاگرام، ٹویٹر اور دیگر دوستوں اور خاندان کے افراد کے درمیان رابطے اور منصوبہ بندی کا ذریعہ بنی ہوئی ہیں۔

(7): جی پی ایس ٹریولنگ بل گیس نے یہ بھی لکھا تھا کہ:

”ایک ویب سائٹس اور سافٹ ویئر ہوں گے جو جانتے ہوں گے کہ آپ کہاں جا رہے ہیں اور وہ آپ کے سفر کا جائزہ لے کر معلومات دیں گے کہ



آپ جہاں جا رہے ہیں وہاں کیا ہے، موسم کیسا ہے وہ وہاں کی سیاحتی سرگرمیوں کی مشورہ دیں گے۔ اور اس سرگرمیوں پر بچش، آفرز، سستے ہتیکجز کی پیش کش بھی کریں گے جن

میں آپ حصہ لینا چاہتے ہیں۔“ [صفحہ 41]

آج جی پی ایس کے ذریعے آپ کے اسٹارٹ فونز جانتے ہیں کہ آپ کہاں ہیں اور کہاں جا رہے ہیں۔ ایکسپڈیا اور کایک جیسی ٹریولنگ ویب سائٹس سے آپ اپنے ٹرپ کی معلومات، ٹکٹ کی خریداری، منصوبہ بندی، بچت آفرز جیسے سودے کر سکتے ہیں۔

(8): لائیو اسپورٹس، گیم شو بل گیس نے اپنی کتاب نے لکھا تھا کہ:

”مستقبل میں لوگ ایسی سروس بھی حاصل کریں گے جہاں وہ کھیلوں کے میچ کو لائیو دیکھنے کے دوران اس کھیل کے متعلق اپنے تاثرات اور بحث و مباحثہ بھی کر سکیں گے، جہاں آپ لائیو اپنے پسندیدہ کھلاڑی کو ووٹ دے کر ایسے مقابلہ میں حصہ لے

سکیں گے کہ کون جیت سکتا ہے۔“ [صفحہ 41]

آج بہت ساری سوشل میڈیا سائٹس ایسی سہولیات پیش کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ، آپ ٹویٹر پر لائیو تبصرہ کر سکتے ہیں، یہاں تک کہ کھیلوں کی لائیو اسٹریمنگ ویب سائٹس جیسا کہ ESPN پر آپ ریکل ٹائم تبصرہ کر سکتے ہیں۔

(9): لائیک، فالو، شنیر

بل گیس نے یہ پیش گوئی بھی کی تھی کہ ”مستقبل میں ٹیلی ویژن براؤزنگ ایک شویا

لائیو پروگرام کے دوران متعلقہ ویب سائٹس کے لنکس بھی فراہم کرے گا، جس کی مدد سے آپ اس پروگرام کے متعلق رابطے، معلومات، ویڈیو، میوزک یا دوسری چیزیں حاصل کر سکیں گے۔“ [صفحہ 42]

آج تقریباً تمام ٹی وی چینلز اور لائیو پروگرام کے دوران شو سے متعلق معلومات یا لائیو اسٹریمنگ کے لیے ویب سائٹس کے نام اور فیس بک پر لائیک، ٹویٹر پر فالو کرنے، رابطے اور تاثرات کے لیے ایڈریس یا پھر QR کوڈز دیے جاتے ہیں۔

(10): اسمارٹ ایڈورٹائزنگ

بل گیس نے اپنی کتاب نے لکھا تھا کہ:

”مستقبل میں ایسے آلات ہوں گے جو آپ کی خریداری کے رجحان اور ترجیحات کو ذہن میں رکھتے ہوئے نئی پیشکش اور مصنوعات پر معلومات اور اشتہارات فراہم کرے گی۔ ہر ایک کے لیے اس کے پسند کے مطابق اشتہارات دکھائے جائیں گے، آپ

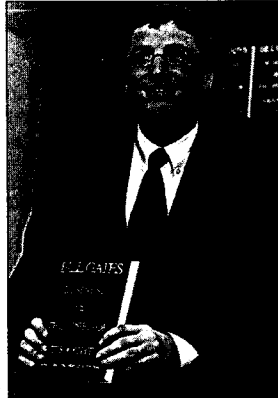
کے لیے الگ آپ کے پڑوسی کے لیے الگ حتیٰ کہ گھر کے دو الگ افراد کو ان کی ترجیحات کے مطابق الگ اشتہار دکھائے جائیں گے۔“ [صفحہ 41 و صفحہ 68]

آج آپ فیس بک یا گوگل کی مثال لے لیں، جو سب سے زیادہ آن لائن اشتہاری خدمات کی سہولت دیتے ہیں، جہاں مشتہرین لوگوں کی کلک کرنے کی تاریخ (ہسٹری)، سرنگ کی معلومات (کیٹس)، دلچسپیوں اور خریداری کے پیٹرن پر مبنی معلومات کے ذریعے مطلوبہ صارفین کو ٹارگٹ کرتے ہیں۔ یوں ہر فرد کو ان کے معاشرے، زبان اور پسندیدگی اور ترجیحات کے مطابق اشتہارات نظر آتے ہیں۔

(11): آن لائن مباحثے

بل گیس نے لکھا تھا کہ:

”مستقبل میں ایسے آن لائن مراکز ہوں گے جہاں مختلف ممالک اور شہروں کے رہائشی آپس میں ایک دوسرے سے سیاست، سیکورٹی، شہری منصوبہ بندی اور عوام سے متعلق دیگر مسائل پر تبادلہ خیال اور ان پر اپنی رائے کا اظہار بھی کر سکیں



گے۔“ [صفحہ 44]

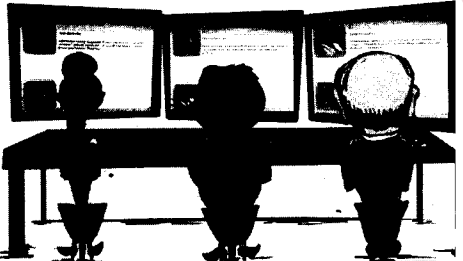
آج، تقریباً تمام نیوز ویب سائٹس پر ایک کنٹیکشن ہوتا ہے، سوشل میڈیا اور بہت سے سائٹس میں ایسے فورم ہیں جہاں لوگ پوچھ سکتے ہیں اور بعض سوالات کا جواب دیتے ہیں، جہاں عام لوگ کسی بھی مسئلے پر اپنی رائے رکھتے ہیں اور بحث کے ذریعہ اپنی مسائل کو حل کرتے ہیں یا حکومت کے سامنے بات کہتے ہیں۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ ٹویٹر اور فیس بک نے لیڈ، مصر، اور تونس کے سیاسی انقلابوں میں اہم کردار ادا کیا۔

(12): آن لائن سماجی گروہ

بل گیس نے لکھا تھا کہ:

”مستقبل میں ایسا آن لائن سماجی گروہ (کیونٹی) تشکیل پائے گی جس میں لوگ مشترکہ مقام، ذات، نسل کی وجہ سے نہیں بلکہ مشترکہ دلچسپیوں اور موضوعات پر اکٹھے ہوں گے۔“ [صفحہ 45]

اب ہم دیکھتے ہیں کہ آن لائن کیونٹی کی صورت میں ایسی کئی ویب سائٹس اور ویب گروپس، ہیں جہاں مختلف خطوں میں رہنے والے لوگ ایک ہی موضوع یا مسائل پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، تاثرات شہیر کرتے ہیں۔ اس ضمن میں Reddit، واٹس ایپ گروپس اور فیس بک چیج جیسی مثالیں ہیں جس میں لوگوں کو ان کی دلچسپیوں کے مطابق ذیلی گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے، ایسی ویب سائٹس صرف آپ کی



دبچسپی پر توجہ مرکوز کرتی ہیں، بجائے اس کہ آپ کون ہیں اور کہاں ہیں۔

(13): پروجیکٹ منیجمنٹ

بل گیش مزید لکھتے ہیں کہ: ”مستقبل میں ایسے پراجیکٹ مینیجرز سافٹ ویئر دستیاب ہوں گے جہاں مختلف خطوں میں رہنے والے ایک ساتھ مل کر ٹیم کی طرح کسی منصوبے پر کام کر سکیں گے، کمپنی مالک آن لائن جا کر اپنے پروجیکٹ کے لیے ٹیم بآسانی تلاش کر سکے گا اور ان سے مشاورت، منصوبہ بندی اور آن لائن ورک لے سکے گا۔“ [صفحہ 46]

آج انٹرنیٹ پر ایسے مینجمنٹ سافٹ ویئر اور ویب سائنس بھری پڑی ہیں، ٹیم ویوور اور آفس مینجمنٹ سافٹ ویئر کی مدد سے، پراجیکٹ مینیجرز اپنی ٹیم آن لائن بناسکتے ہیں اور ان سے رابطہ رکھ سکتے۔

(14): آن لائن جابز

بل گیش آگے مزید لکھتے ہیں کہ:

”مستقبل میں ایسے لوگ گھر بیٹھے کام تلاش کر سکیں گے۔ لوگ دبچسپی، ضروریات اور خصوصی مہارتوں کا آن لائن اعلان کر کے روزگار کا مواقع تلاش کرنے کے قابل ہو جائے گا۔“ [صفحہ 46]

آج انٹرنیٹ پر آن لائن جابز کی ویب سائنس بھری پڑی ہیں، لنکڈان LinkedIn جیسی ویب سائٹ صارفین کو ریزیوم اور سی وی اپ لوڈ کرنے اور اپنی دلچسپیوں، قابلیت اور ضروریات کے مطابق ملازمتیں تلاش کرنے کی سہولت دیتا ہے، ان سائنس پر آپ مخصوص مہارتوں (اسکل) پر مبنی روزگار

بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

(15): بزنس کمیونٹی

بل گیش مزید لکھتے ہیں کہ:

”مستقبل میں کمپنیاں کسی کام کرنے کے لئے آن لائن بولی لگ سکیں گی، یا ورکرز کو آؤٹ سورس کر سکیں گی، مثال کے طور پر کوئی کمپنی فلم بنانا چاہتی ہے یا تعمیراتی منصوبہ پر کام کرنا چاہتی ہے یا پھر ایڈورٹائزنگ کمپن چلانا چاہتی ہے لیکن وہ اس منصوبہ کے لیے خود کوئی ریسورس سیٹ اپ نہیں کرنا چاہتی تو وہ آن لائن کسی پروڈکشن کمپنی کو آؤٹ سورس دے کر اس سے اپنا کام لے سکتی ہے۔“ [صفحہ 47]

اس پیش گوئی کے 20 سال بعد ہم نے دیکھا کہ گیگ اکاؤمی gig economy کے نام سے بہت سی بڑی کمپنیوں نے ایسے انٹرپرائز سافٹ ویئر تیار کیے ہیں، جس کے ذریعے صارفین دوسرے کاروباری اداروں تک پہنچ سکتے ہیں، بات چیت کر سکتے ہیں، بڑے منصوبوں میں براہ راست اپنی خدمات دے سکتے ہیں۔ آج Upwork جیسی ویب سائنس کئی بڑے کاروباری اداروں کو کام کرنے کے لئے فری لانس ڈیزائنرز، مصنفین، یا انجینئروں سے آسانی سے منسلک کرنے کی سہولت دیتی ہیں۔ ویکیپیڈیا، گوگل میپ جیسے ادارے اپنی مصنوعات کو اپ گریڈ کرنے کے لیے آؤٹ سورس کا استعمال کرتے ہیں جہاں صارف خود اپنے معاشرے اور خطہ کے متعلق زیادہ موثر طریقے سے بہتر اور مستند معلومات شئیر کرتے ہیں۔



امیاب اور پڑا لوگوں کی 7 عادتیں

ہر مینس

عالمی شہرت یافتہ موٹیویشنل مصنف، ماہر تعلیم اور بزنس مین اسٹیفن گرے کوڈی نے 1989ء میں دی سیون ہیبٹس آف ہائی ایفیکٹو پپلز The 7 Habits of Highly Effective People نامی کتاب لکھی۔ عالمی سطح پر بیسٹ سِلر ہونے کے ساتھ اب تک 75 ممالک میں 40 زبانوں میں دو کروڑ پچاس لاکھ سے زیادہ کاپیاں

فروخت ہو چکی ہیں۔

اس کتاب میں اسٹیفن نے بتایا کہ دنیا کے بااثر ترین اور کامیاب انسانوں میں سات عادات مشترک ہوتی ہیں اور انہی عادات کی بنیاد پر ان کے کردار کی عمارت قائم ہوتی ہے۔ ان کی یہی عادتیں ان کے مستقبل کو بھی روشن بناتی ہیں۔ ان سات عادات کو سمجھ لینے اور اپنانے سے نوجوان اپنی زندگی کامیاب بنا سکتے ہیں۔

ذیل میں ہم اسٹیفن کوڈی کی شہرہ آفاق کتاب The 7 Habits of Highly Effective

بشتہ سے ہیں ستر

Seek First to be Understand then to be Understand

5

ہلے خود سمجھیں

اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ لوگوں کی بات سنیں، ان کے نظریات، احساسات اور کیفیات کو سمجھیں۔ اس سے آپ کو دوسرے لوگوں کے نقطہ نظر، احساسات اور جذبات کا اور اک ہو گا۔ اس عمل سے امکانات روشن ہو جائیں گے کہ دوسرے بھی آپ کی بات سنیں اور سمجھیں کیونکہ آپ ان کے احساسات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی بات کہیں گے۔ یہ یاد رکھیں کہ ہر انسان کے ساتھ ایک ضرورت جڑی ہوتی ہے اور اگر آپ کو اس کی ضرورت کی سمجھ آجائے تو آپ اس کا بہتر

کامیاب اور پڑا لوگوں میں پانچویں عادت یہ ہے کہ وہ یہ توقعات وابستہ نہیں کرتے کہ دوسرے انہیں سمجھنے کی کوشش کریں، بلکہ کامیاب اور پڑا لوگ دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

پہلے آپ دوسروں کو سمجھیں، اس کے بعد ان سے توقعات وابستہ کریں۔

حل نکال سکتے ہیں۔

فرض کریں کہ آپ اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانے ایک آپٹومیٹرٹ یعنی ماہر امراض چشم کے پاس جاتے ہیں۔ آپ کی بات سننے کے بعد وہ ڈاکٹر لپٹا چشمہ اتار کر آپ کو دیتا ہے اور کہتا ہے۔ ”اسے پہن لیجیے!.... میں دس سال سے اسے استعمال کر رہا ہوں اور مجھے اس سے بڑی مدد ملی ہے۔ آپ اسے رکھ لیجیے، میرے پاس گھر پر ایک اور ہے۔“

آپ جب اس کا چشمہ پہنتے ہیں تو چیزیں مزید دھندلی نظر آنے لگتی ہیں۔ آپ شکایت کرتے ہیں کہ ”یہ عینک صحیح نہیں ہے، مجھے کچھ نظر نہیں آ رہا۔۔۔“

اس پر ڈاکٹر کہتا ہے ”اس میں کیا خرابی ہے، میں تو روز اسے پہنتا ہوں، تم دوبارہ کوشش کرو۔۔۔“

آپ دوبارہ زور دے کر کہتے ہیں، ”میں دیکھنے کی کوشش کر رہا ہوں مگر سب کچھ دھندلا ہے۔“ ڈاکٹر کہتا ہے کہ ”بھئی آپ کے ساتھ کیا پر اہم ہے؟، اپنی سوچ کو مثبت رکھو، ایک بار پھر سے کوشش کرو۔۔۔“

آپ جھلا کر کہتے ہیں ”کیا مطلب ہے مثبت سوچ رکھو.... بھی میں کچھ نہیں دیکھ پا رہا ہوں۔“

اب ڈاکٹر انفسوس کے ساتھ تنقید کرتے ہوئے کہتا ہے، ”ہینا! تم بڑے ناشکرے ہو، حالانکہ میں نے تمہاری مدد کرنے کی بہت کوشش کی۔“

اگر آپ کو پھر کبھی آنکھوں کا مسئلہ ہو تو اس بات کے کتنے امکانات ہیں کہ آپ واپس اس ڈاکٹر کے پاس جائیں گے۔ میرا خیال ہے بالکل نہیں.... آپ کسی ایسے انسان پر کبھی اعتماد نہیں کریں گے جو شخص سے پہلے ہی علاج تجویز کر دے۔

لیکن ہم خود اپنی زندگی میں اس ڈاکٹر کے جیسے ہی ہیں۔ جب ہم لوگوں سے گفتگو کرتے ہیں تو ان کے بات کو اچھی طرح سمجھنے سے پہلے ہی سولوٹن دینا یا ایک طرح سے لانا شروع کر دیتے ہیں۔ ہم میں گفتگو پر جھپٹ پڑنے یا انہیں نصیحت سے درست کر دینے کی بڑی جلدی ہوتی ہے۔ لیکن مسئلہ کو گہرائی سے سمجھنے اور اصل وجہ تشخیص کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہم یہ بہت آسانی سے بولتے ہیں کہ کوئی ہمارے جذبات نہیں سمجھتا مگر خود کبھی بھی سامنے والے کے جذبات نہیں سمجھتے۔ ہم یہی سوچتے ہیں کہ سامنے والے نے کیا کہا ہے اور کس طرح کہا ہے، جبکہ اہم سوال یہ ہونا چاہیے کہ اس نے ایسا کیوں کہا....؟ اور یہ بولتے ہوئے اس کے جذبات اور مقصد کیا تھا....؟

دنیا میں سب سے اہم کام انسانوں کے درمیان رابطہ قائم کرنا ہے۔ یہ زندگی کی سب سے ضروری اسکل ہے، انسانوں کے درمیان بہترین رابطہ اسی صورت میں پیدا ہو سکتا ہے جب آپ کے اندر دوسروں کو سننے اور سمجھنے کی صلاحیت موجود ہو۔

”پہلے دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کرو پھر اپنی بات انہیں سمجھاؤ۔“ یہ لوگوں کے درمیان پُر اثر ابلاغ کی کلید ہے۔

آپ اس وقت یہ تحریر پڑھ رہے ہیں جو میں نے لکھی ہے، لکھنا پڑھنا، دونوں ابلاغ کی قسمیں ہیں، اسی طرح بولنا اور سننا بھی ابلاغ کی قسمیں ہیں۔ اب ذرا سوچیں!....! ہم اپنا سب سے زیادہ وقت ان چاروں میں سے کس پر خرچ کرتے ہیں۔ آپ کئی سال ایسے تعلیمی اداروں میں گزار دیتے ہیں جہاں پڑھنا، لکھنا اور بولنا سکھایا جاتا ہے لیکن سننے کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟، ایسا کون سا انسٹیٹیوٹ یا ادارہ ہے جو آپ کو سننا سکھاتا ہے....؟ شاید کوئی نہیں۔

نسبتاً بہت کم لوگ ہیں جنہیں سننے کی باقاعدہ ٹریننگ حاصل ہوتی ہے جبکہ یہ ابلاغ کے لیے بہت اہم ہے۔ آپ کو کسی فرد، ٹیم یا سربراہ سے پُر اثر تعلق قائم رکھنا ہے تو سب سے پہلے اس کو سمجھنے کی کوشش کرنی ہوگی۔ لوگوں کی نیچر، مزاج، نفسیات، کردار اور عادتوں کو سمجھنا سب سے ضروری چیز ہے۔

فرض کریں آپ اپنے بزنس کے لیے مجھ سے تعلق بنانا چاہتے ہیں، تو پہلے آپ کو مجھے سمجھنے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ سمجھنے کے لیے مصنوعی تکنیکیں استعمال کریں گے، جیسے زبانی طور پر میرے جذبات اور ضروریات کو سمجھنے کا ڈراما کریں گے تو مجھے جلد یابا دیر آپ کے دوغلے پن کا احساس ہو جائے گا، اور پھر میں آپ کے ساتھ کھل کر بات کرنے میں تحفظ محسوس کروں گا۔

یاد رہے مجھ پر اثر انداز ہونے والی اصل چیز آپ کا رویہ ہوتا ہے، جو قدرتی طور پر آپ کے انداز

سے پھوٹتا ہے۔ میں نہ اس رائے سے اثر انداز ہوں گا جو لوگ آپ کے ساتھ رکھتے ہیں اور نہ اس خیال سے کہ آپ کو مجھ سے اور مجھے آپ سے کیا توقع رکھنی چاہیے۔ یہ تو بعد کے تجربات سے واضح ہو ہی جائے گا۔ اصل چیز آپ کا رویہ اور کردار ہے جو روشنی کی طرح پھوٹتا ہے، اور اس کی وجہ سے ہی آپ کی کوششوں کے نتیجے میں، میں آپ پر بھروسہ کروں گا۔

اگر آپ کے کردار اور مزاج میں اتنا پڑھنا رہتا ہے، مثلاً آپ کسی وقت محل مزاج اور کسی وقت گرم مزاج، کبھی خوش کبھی اچانک ہائپر ہو جاتے ہیں تو ایسے میں، میں اور دوسرے لوگ بھی اپنی آراء، تجاویز، تجربے اور جذبات بتانے میں احتیاط کریں گے کہ کیا یہ تب کب کیا مزاج ہو؟ میں بھی تب تک کھل کر آپ سے بات نہیں کروں گا جب تک مجھے یہ نہ پتہ چل جائے کہ آپ میرے جذبات، ضروریات کو سمجھیں گے۔

آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ میری پرواہ کرتے ہیں یا مجھے سراہتے بھی ہوں، لیکن اگر آپ یہ محض الفاظ میں کہتے ہیں تو میں اس پر یقین کیسے کروں گا؟، جب تک آپ مجھے سمجھتے نہ ہوں۔ میں تب تک آپ کے مشورے سے متاثر نہیں ہوں گا جب تک آپ میری انفرادیت سے متاثر نہیں ہوں گے۔

اگر آپ باہمی روابط کی اس عادت میں موثر بننا چاہتے ہیں، تو یہ صرف تکنیک کے بل بوتے پر نہیں کر سکتے۔ اس کے لیے آپ کو ہم احساسی اور ہم آہنگی سے سننے کا ہنر پیدا کرنا ہوگا۔ جس کی بنیاد

کردار پر ہوا اور جو اعتماد اور بے تکلفی کو جوش دے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنا جذباتی بینک اکاؤنٹس بھی اعتماد سے بھرنا ہوگا تاکہ دلوں کے درمیان لین دین ہو سکے۔

”پہلے خود سمجھیں“ کے لیے پہلے آپ کو اپنے طرز فکر اور زاویہ نظر میں تبدیلی درکار ہے۔ عام طور پر ہم یہ چاہتے ہیں کہ پہلے لوگ ہمیں سمجھیں، زیادہ تر لوگ محض اس منشا Intention کے ساتھ دوسروں کی بات سنتے ہیں کہ انہیں بس Reply کرنا ہے، سمجھنا نہیں ہے۔ وہ تو آپ اندر ہی اندر خود کو سنتے ہیں اور یا پھر بولنے کی تیاری کر رہے ہوتے ہیں کہ آپ کو آگے کیا کہنا ہے، کیا سوال پوچھنا ہیں، وغیرہ وغیرہ۔

آپ جو کچھ بھی سنتے ہیں وہ آپ کی زندگی کے تجربات Life-Experiences اور زاویہ نظر سے چھن کر آپ تک پہنچتا ہے۔ آپ جو سنتے ہیں اسے اپنی زندگی کے تجربات سے موازنہ کر کے دیکھتے ہیں کہ یہ صحیح ہے یا غلط۔ اور اس کی وجہ سے آپ دوسرے کی بات ختم ہونے سے پہلے ہی اپنے ذہن میں ایک خیال بنا لیتے ہیں کہ سامنے والا کیا کہنا چاہتا ہے۔ آپ دوسروں کی زندگیوں کو اپنے تجربات اور آپ بنیتوں سے پرکھ رہے ہوتے ہیں۔ ”اے، مجھے معلوم ہے کہ تم کیسا محسوس کر رہے ہو۔ مجھے بھی ایسا ہی لگا تھا۔“

”میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا تھا۔“
”میں تمہیں بتاتا ہوں کہ ایسے وقت میں میں نے کیا کیا تھا۔“

آپ اپنی زندگی کی قلم کو دوسروں کے رویوں سے دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں اور دوسروں کی آنکھوں کے لیے اپنی عینک تجویز کرتے ہیں۔

ایک باپ نے شکایت کی کہ
”میں اپنے بیٹے کو نہیں سمجھ سکتا، وہ میری بات نہیں سنتا۔“

میں نے اس کی بات کو اپنے الفاظ میں دہرایا
”آپ اپنے بچے کو نہیں سمجھتے چونکہ وہ آپ کی بات نہیں سنتا۔“ اس نے اثبات میں سر ہلایا۔

میں نے پھر دہرایا ”آپ اپنے بچے کو نہیں سمجھتے اس لیے کہ وہ آپ کی بات نہیں سنتا۔“
”یہی تو میں کہہ رہا ہوں۔“ اس نے جھلا کر کہا۔ پھر میں نے کہا ”میرا خیال ہے کہ کسی کو سمجھنے کے لیے اس کو سننے کی ضرورت ہوتی ہے۔“

”اوہ اچھا“ وہ تھوڑی سوچ میں پڑ گیا پھر بولا ”لیکن میں تو اسے سمجھتا ہوں، مجھے معلوم ہے کہ وہ کس حالات سے گزر رہا ہے، میں خود اس دور سے گزر چکا ہوں، لیکن مجھے سمجھ نہیں آرہی کہ وہ میری بات سنتا کیوں نہیں....؟“

اب ان صاحب کو کون سمجھائے کہ ان کو ذرہ برابر بھی معلوم نہیں کہ ان کے بیٹے کے دماغ میں کیا چل رہا ہے۔ اپنے بیٹے کی بات سننے بغیر ہی انہوں نے بس اپنا دماغ دیکھا کہ اس عمر میں ان کے ساتھ کیا بیٹا تھا اور سوچ لیا کہ وہ اپنے بیٹے کو سمجھتے ہیں۔

بہت سارے معاملات میں ہم ایسا ہی کرتے ہیں۔ ہماری سوچ خود ہماری اپنی آپ بیتی سے بھری رہتی ہے اور ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے بھی

اسے سمجھیں، ہماری بات چیت اور بحثیں دراصل خود اپنے آپ سے ہوتی ہیں اور ہم سوچتے بھی نہیں کہ دوسرے انسان کے اندر کیا گزر رہی ہے۔ چونکہ ہم اپنی زندگی کے تجربات کے حساب سے ہی دوسروں کو سنتے ہیں۔ چنانچہ جب کوئی شخص ہم سے گفتگو کر رہا ہوتا ہے، تو ہم عام طور پر اسے ”چار طریقوں“ سے سنتے ہیں:

1. یا تو ہم دوسرے کی باتوں کو پوری طرح نظر انداز کر دیتے ہیں اور سرے سے سنتے ہی نہیں۔
2. یا پھر سننے کی ایکٹنگ کر رہے ہوتے ہیں اور زبان سے محض جی جی ہاں ہاں کہہ رہے ہوتے ہیں۔
3. یا پھر ہم کچھ کچھ سنتے ہیں اور گفتگو کے کچھ ہی حصوں پر توجہ دیتے یا غور کرتے ہیں۔
4. یا پھر پوری گفتگو غور سے سنتے ہیں اور ایک ایک لفظ پر اپنی توجہ رکھتے ہیں۔

ہم میں ایسے لوگ کم ہی ہوں گے جو پانچویں طریقے پر عمل کرتے ہوں گے اور گفتگو کو ہم آہنگی اور ہم احساسی Empathy کے ساتھ سنتے ہوں گے۔

ہم آہنگی یا ہم احساسی سے سننے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ دوسرے کی گفتگو کو مستعدی سے سنیں اور اس کے ایک ایک لفظ پر غور کریں، بلکہ اس کا مطلب ہے کہ دوسرے کی گفتگو اس طرح سنیں کہ آپ کے اندر اسے سمجھنے کی نیت ہو، آپ دوسرے کی شخصیت اور زاویہ نظر اور خیالات میں داخل ہو کر باتوں کو اس طرح سمجھیں جیسا کہ دوسرا شخص دیکھتا ہے۔ ایک طرح سے دوسرے

شخص کو ذہنی و جذباتی طور پر سمجھتے ہوئے اس کے ہم خیال بن جائیں۔

ہم احساسی کے تحت سننے میں محض الفاظ سن لینا اور سمجھ لینا کافی نہیں۔ ماہرین کے مطابق گفتگو میں ہمارے الفاظ کا کردار صرف 10 فیصد ہوتا ہے، 30 فیصد کردار ہماری آواز کا اور 60 فیصد کردار ہماری جسمانی زبان یعنی ہاڈی لیٹنگوٹج کا ہوتا ہے۔ لہذا ہم احساسی کے ساتھ سننے میں صرف کان ہی نہیں دل بھی استعمال کریں اور دماغ کے دونوں حصوں اور احساسات کا استعمال کریں۔

ہم احساسی کے ساتھ سننے کی ایک معالجی اہمیت بھی ہے اس سے آرام اور نفسیاتی آسودگی بھی میسر آتی ہے۔ یہ بذات خود دوسروں کے جذباتی اکاؤنٹ میں رقم جمع کرانے کے مترادف ہے۔

”پہلے دوسروں کو سمجھنا اور پھر سمجھانا“
ایسے ہی ہے کہ ”پہلے شخصیں کرنا اور پھر نسخہ تجویز کرنا۔“

یہ مشکل تو ہے لیکن ایک درست اصول زندگی ہے۔ یہ سچے اور کھرے پیشہ ور لوگوں کا خاصہ اور نشانی ہے۔ یہ عینک ساز کے لیے اور ڈاکٹر کے لیے انتہائی اہم اصول ہے۔ آپ کسی ڈاکٹر کے نسخہ Prescription پر اس وقت تک اعتماد نہیں کریں گے جب تک کہ آپ کو اس کی تشخیص Diagnosis پر اعتماد نہیں ہوگا۔ یہ ایک سیلز مین کے لیے بھی درست اصول ہے۔ ایک نا تجربہ کار سیلز مین پر ڈاکٹر بیچتا ہے جبکہ ایک پُر اثر سیلز مین گاہک کو ضرورت اور مسائل کا حل بیچتا ہے۔

یہ اصول قانون کے سلسلے میں بھی بنیادی حیثیت رکھتا ہے، ایک ماہر وکیل پہلے اپنے مخالف کے نقطہ نظر سے کیس تیار کرتا ہے پھر اس کے بعد اپنی دلیلیں تیار کرتا ہے۔ کمپنی میں بھی یہی اصول کار فرما ہے، جہاں کسی بھی پروڈکٹ کو بنانے سے پہلے صارفین کے مزاج اور پسند پر تحقیق کی جاتی ہے۔ ”پہلے دوسروں کو سمجھنا اور پھر سمجھانا“ کا یہ اصول ہر شعبہ زندگی میں ضروری ہے، یہ لوگوں کے درمیان تعلق کا ایک طاقتور اصول ہے۔

جس طرح ہماری سوچ خود ہماری آپ بیتی سے بھری رہتی ہے اور ہم اپنی زندگی کے تجربات کے حساب سے ہی دوسروں کو سنستے ہیں۔ اسی طرح وہ عمل اور جواب بھی ہم چار طریقے سے ہی دیتے ہیں۔

1. **تحمینہ (Evaluating):** پہلے سے judge کر لیتے ہیں اس کے بعد اتفاق یا اختلاف کا اظہار کرتے ہیں۔
2. **کریڈنا (Probing):** اپنے حساب سے سوال جواب کرنے کے لیے چھان بین کرنا۔
3. **نصیحت (Advising):** مکمل بات سننے سے پہلے ہی نصیحت کرنا مشورہ دینا اور حل تجویز کرنا۔
4. **تشریح (Interpreting):** آپ دوسروں کے مقصد، نیت اور رویے کو اپنے Experience کے مطابق Analyze کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں اندازے لگاتے ہیں....

شاید آپ سوچ رہے ہوں کہ اپنے تجربات Experience کے مطابق کسی کو مشورہ دینے میں برائی کیا ہے....؟

کچھ Situations میں ایسا کرنا مناسب ہو سکتا ہے، جیسا کہ جب کوئی آپ سے آپ کے تجربات کی بنیاد پر کچھ بتانے کے لئے کہے، جب آپ دونوں کے درمیان ایک اعتماد کا رشتہ ہو۔ لیکن ہمیشہ ایسا کرنا مناسب نہیں ہے۔

بہترین تعلقات کے فروغ کے لیے ضروری ہے کہ ہم دوسروں کو سمجھانے سے قبل خود ان کو سمجھیں۔ ورنہ سمجھانا مسائل کو حل کرنے کے بجائے بڑھانے کا باعث بن جائے گا۔ جب تک ہم اس بات سے آگاہ نہ ہوں کہ ہمارا مخاطب ذہنی طور پر کس مقام پر کھڑا ہے اور وہ کن مسائل میں گھرا ہوا ہے، ہمارا سمجھانا نہ صرف ایک کاربٹ ہوتا ہے بلکہ بعض حالات میں صورت حال کو بگاڑنے کا باعث بھی بنتا ہے۔ جب آپ خود یہ چاہتے ہیں کہ دوسرے آپ کو اور آپ کے نقطہ نظر کو سمجھیں تو بعینہ یہی توقع دوسرے بھی آپ سے کرتے ہیں۔

بعض اوقات لوگوں میں چیزوں پر جھپٹ پڑنے یا انہیں نصیحت سے درست کر دینے کی بڑی جلدی ہوتی ہے لیکن وہ مسئلہ کو گہرائی سے سمجھنے اور اصل وجہ تشخیص کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ کبھی بھی دوسرے شخص کے اندر داخل ہو کر اس کی نظر سے دنیا کو دیکھنے کی کوشش نہیں کرتے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب تک آپ ہم احساسی کا ہنر نہیں سیکھیں گے۔ مثبت جذباتی بینک اکاؤنٹ نہیں کھول سکیں گے۔ دنیا بھر کی نصیحتیں بھی اگر اکٹھی کر دی جائیں تو بھی ان کی کوئی حیثیت نہیں تاوقتیکہ آپ اصل مسئلہ پر

توجہ نہ دیں اور اسے سمجھ نہیں رہے ہوں۔ اور ہم اصل مسئلے تک تب تک نہیں پہنچ سکتے جب تک کہ ہم اپنی آپ بیتی کے چکر سے باہر نکل کر اور اپنے زاویہ نظر کی عینک کو اتار کر دوسرے کی نظر سے دنیا کو دیکھنا نہ شروع کر دیں۔ آپ جیسے جیسے دوسرے لوگوں کو گہرائیوں سے سننا سیکھیں لگئیں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ لوگوں کے ادراک میں کتنا فرق ہو سکتا ہے اور احساس ہوگا کہ جب لوگ باہم کام کرنا چاہتے ہیں تو اس معمولی فرق کا کس قدر گہرا اثر پڑتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ ایک شخص دنیا کو خاندان کی عینک سے دیکھتا ہو اور دوسرا کاروبار کی عینک سے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک ”بہت ہے“ کی ذہنیت رکھتا ہو اور دوسرا ”کم ہے“ کی ذہنیت رکھتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دائیں دماغ سے وجدانی انداز میں سوچتا ہو اور دوسرا بائیں دماغ سے تجزیاتی انداز سے۔

دو انسانوں کے ادراک اور خیالات ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں، لیکن ان تمام اختلافات کے ساتھ دونوں ایک دوسرے کے ساتھ سالوں اکٹھا رہ سکتے ہیں، کاروبار کر سکتے ہیں۔ وہ یہ کیسے کریں گے؟ جواب ہے عادت نمبر 5.... یہ جیت / جیت کے عمل میں پہلا قدم ہے۔

اب تک ہم نے دوسروں کی بات سمجھنے کی کوشش پر بات کی، اب باری ہے عادت نمبر 5 کے دوسرے حصے کی۔ یعنی یہ معلوم کرنا کہ اپنی بات دوسروں کو سمجھانی کیسے ہے۔

بچھل عادت میں ہم نے **چھٹی یا ہائے نظری کا** ذکر کیا تھا کہ یہ **ہمت و حوصلہ اور سوچ سمجھ** کے درمیان توازن کا نام ہے۔ ٹھیک اسی طرح عادت نمبر 5 بھی ان دونوں کے توازن کا ہی نام ہے۔ دوسرے کو سمجھنے کے لیے **سوچ سمجھ** کا ہونا ضروری ہے اور دوسروں کو سمجھانے کے لیے **ہمت و حوصلہ** کا ہونا ضروری ہے۔ جیت جیت کے لیے دونوں کی اعلیٰ درجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا باہمی روابط اور باہمی انحصار کے لئے ضروری ہے کہ کہ لوگ بھی ہمیں سمجھیں۔

ابتدائی یونانیوں میں ایک شاندار فلسفہ تھا، جیسے ارسطو نے اپنی کتاب **فن خطابت Rhetoric** میں بیان کیا ہے۔

اس فلسفے میں **فن خطابت** کے تین طریقے بالترتیب تین الفاظ میں بیان کیے گئے: **Ethos, Pathos & Logos**

ایٹھوس، پاتھوس، لوگوس.... میرے خیال میں یہ تین الفاظ دوسروں کو سمجھنے اور مؤثر طریقے سے سمجھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ایٹھوس آپ کی ذاتی معتبریت **Credibility** یا کردار ہے، یعنی لوگوں کا آپ کے شخص اور اہلیت و استعداد پر یقین۔ یہ آپ پر دوسروں کا اعتماد ہے، آپ کا جذباتی بینک اکاؤنٹ۔

پاتھوس ہمدردی اور احساسات کی طرف ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی دوسرے

مضمون - کلام کرتے ہوئے اس کے جذبات کو سمجھنے لیں۔

اور لوگوں کا مطلب ہے عقل، منطق، لاجب۔ اپنی اپنی بات استدلال کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ ترتیب کو نوٹ کریں: پہلے ایتھوس، پھر پاتھوس اور پھر لوگوس۔

آپ کا کردار، آپ کے احساسات، اور پھر آپ کی منطق۔ یہ زاویہ نظر کی تبدیلی کی ایک اہم نمائندگی کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگ اپنی بات شروع کرتے ہوئے اور است منطق پر پہنچ جاتے ہیں، یہ علامت ہے مایں دماغ (لاجب) والوں کی، وہ دوسروں کو اپنی منطق اور عقل کی اہمیت سے سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن ایتھوس (کردار) اور پاتھوس (احساس) کے بغیر ان کی بات لوگوں کے اندر نہیں اترتی۔ جب آپ اپنے خیالات کو واضح، خصوصاً بصیرت اور سب سے اہم صحیح تناظر میں یعنی ان کے زاویہ نظر اور خیالات کو سامنے رکھ کر پیش کرتے ہیں تو آپ پر لوگوں کے اعتبار (Credibility) میں اضافہ ہوتا ہے۔

عادت نمبر 5 آپ کو اپنے خیالات کی پیشکش میں زیادہ معتبر اور کامل بناتی ہے۔ لوگ یہ مایں گے کہ آپ ایسے خیالات پیش کر رہے ہیں جن پر آپ واقعی یقین رکھتے ہیں۔ یہ بات کرنے سے پہلے آپ نے حقائق پر نظر ڈالی ہے اور دوسروں کے زاویہ نظر اور خیالات پر بھی غور کیا ہے۔

عادت نمبر 5 طاقتور ہے کیونکہ آپ کے اثر

کے دائرے کے عین مرکز میں ہے۔ باہمی انحصار میں بہت سے عوامل فکر کے دائرے میں ہوتے ہیں۔ مسائل، اختلافات، حالات اور رویے، اگر آپ اپنی توانائی ان چیزوں پر مرکوز کریں گے تو آپ کو فائدہ کم نقصان زیادہ ہوگا۔ لیکن جب آپ پہلے دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہوئے اثر کے دائرے پر توجہ مرکوز کریں گے، تو آپ دوسروں کو گہرے انداز میں سمجھنے لگتے ہیں۔ آپ کے پاس کام کی درست معلومات دستیاب ہو جاتی ہیں۔ آپ مسائل کی تہہ تک فوراً پہنچ جاتے ہیں۔ آپ کے جذباتی بینک اکاؤنٹ میں رقم بڑھنے لگتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ دوسروں کے ساتھ زیادہ موثر طریقے سے مل کر کام کر سکتے ہیں۔

یہ انداز سے باہر کی جانب Inside Out تک رسائی ہے۔ اسے کام میں لانے سے آپ کے اثر کے دائرے میں تبدیلی آتی ہے۔ آپ حقیقتاً سنتے ہیں لہذا آپ دوسروں کے لیے قابل تاثر بن جاتے ہیں اور یہی چیز دوسروں پر اثر انداز ہونے کی شرط ہے۔ آپ کے اثر کا دائرہ بڑھنے لگتا ہے اور آپ اپنے فکر کے دائرے میں بہت سی چیزوں پر اثر انداز ہونے کے قابل ہونے لگتے ہیں۔

جس قدر گہرائی کے ساتھ آپ دوسروں کو سمجھیں گے اسی قدر آپ ان کو سراہ سکیں گے اور ان کی روح کو چھو سکیں گے۔

عادت نمبر 5 آپ ابھی سے پریکٹس شروع کر دیں۔ لہذا آئندہ جب آپ کسی کے ساتھ گفتگو کریں تو آپ اپنی زندگی کے تجربات کو ذرا پرے

رکھ کر دوسروں کو صحیح معنوں میں سننے کی کوشش کریں۔ اس مقصد سے نہ سنیں کہ ان کی بات کا پس جواب دیتا ہے، بلکہ ان کو سمجھنے کی کوشش بھی کریں اور سب سے اہم ہے کہ انہیں محسوس کروائیں کہ آپ واقعی ان کے جذبات اور ان کی بات کو سمجھتے ہیں! دوسروں کی بات سننے اور سمجھنے سے پہلے تحمید لگانے، مشورہ دینے اور اپنے خیالات و تجربات کو پیش کرنے سے گریز کریں۔ لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ آپ انہیں گہرائی کے ساتھ سمجھنے میں جتنا وقت لگائیں گے وہ سب ایسے آزادانہ ابلاغ کے منافع کی صورت میں آپ کو واپس ملے گا۔ جس سے ایسے بہت سے مسائل جو تعلقات میں پریشانیوں کا باعث بنتے ہیں، وہ پیدا ہی نہیں ہوں گے۔

ابلاغ جس قدر آزادانہ ہوتا ہے مسائل کی جڑ تک پہنچنا اتنا ہی آسان اور ان مسائل کے حل کے لئے جذباتی بینک اکاؤنٹ میں اعتماد کا ذخیرہ اتنا ہی زیادہ موجود ہوگا۔

جب ہم ایک دوسرے کو واقعی اور گہرے طور پر سمجھنے لگتے ہیں تو پھر ہم مسائل کے حل اور متبادلات کا دروازہ کھولتے ہیں۔ اس دوران ہمارے اختلافات راہ میں حائل نہیں ہوتے بلکہ ہم باہمی عمل Synergy کی طرف قدم بڑھاتے ہیں۔ جس کا ذکر ہم عادت نمبر 6 میں کریں گے۔

درج ذیل نکات پر عمل کیجیے:

کسی ایسے فرد کو چنیں جس کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ اس کے ساتھ آپ کا جذباتی بینک

اکاؤنٹ تقریباً خالی ہو چکا ہے۔ صورتحال کو اس کی نظر سے سمجھنے کی کوشش کریں اور اسے لکھ لیں۔ آئندہ جب اس سے ملاقات ہو تو اسے سنیں اور سمجھیں۔ اپنے لکھے ہوئے الفاظ کا تقابل سنی ہوئی باتوں کے ساتھ کریں کہ آپ کے مفروضات کس حد تک درست تھے اور کیا آپ واقعی اس فرد کے تناظر کو سمجھتے تھے....؟

ہر عادت نمبر 5 کے بارے میں اپنے قریبی دوست کو بتائیں کہ آپ دوسروں کو سننے اور سمجھنے پر کام کر رہے ہیں اور اسے کہیں کہ ایک ہفتے کے بعد وہ اپنا مشاہدہ بتائے کہ آپ کی کارکردگی کیسی رہی....؟ اور دوسرے لوگ آپ کی تبدیلی پر کیسا محسوس کر رہے ہیں....؟

آئندہ جب لوگوں کو آپس میں گفتگو کرتا دیکھیں تو چند منٹ ان کے الفاظ سننے کے بجائے ان کے جذبات پر دھیان دیں....؟

کسی سے گفتگو کے دوران اگر آپ خود کو بات کر دیتے، نصیحتیں کرتے یا تحمید لگاتے دیکھیں تو اس رد عمل کا اعتراف کرتے ہوئے معافی مانگ کر گفتگو کو مثبت طور پر بدل دیں (میں معافی چاہتا ہوں، مجھے ابھی احساس ہوا ہے کہ میں نے آپ کی گفتگو پوری طرح سمجھنے سے پہلے آپ کی بات کاٹ دی)

آئندہ کسی میٹنگ یا گفتگو میں دوسروں کا نقطہ نظر خود ان سے زیادہ بہتر انداز میں پیش کرنے کی کوشش کریں، پھر کوشش کریں کہ آپ کے نقطہ نظر کو وہ اپنے تناظر میں سمجھ سکیں۔



خوشیوں کے لیے وقت نکالے

میں کدورتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو پر خلوص رشتوں کے درمیان بھی دراڑیں پیدا کر دیتی ہیں۔

اگر ہم چاہیں تو مصروفیات کے باوجود چھوٹے چھوٹے کاموں سے اپنوں کو بہت بڑی خوشی دے سکتے ہیں، اپنائیت، خلوص اور محبت دل میں انمول خوشی کا وہ احساس جاگزیں کرتا ہے، جس کا اظہار لفظوں میں ممکن نہیں۔

ذیل میں چند ایسے طریقے درج

ہیں جن پر عمل کر کے آپ انتہائی مصروفیت کے باوجود اپنوں سے جڑی رہ سکتے ہیں۔

یوں تو ٹیلی فون کی سہولت نے ہی ہمارے ملنے جلنے کے سلسلے کو ختم کیا ہے لیکن اب ایسا ہو گیا ہے کہ ہم عموماً کسی کو فون بھی تب کرتے ہیں جب ہمیں کچھ کام ہو، کچھ پوچھنا ہو یا کچھ بتانا ہو، لیکن بے وجہ کی جانے والی ایک چھوٹی سی فون کال جس میں آپ

بہن....! چھوٹے بیٹے کا اس جمعہ پر نکاح ہے۔

بھیلی کے ساتھ ضرور تشریف لائیے۔
دیکھو، بہن کو شش کروں گی۔ برامت مانے
نے ورکنگ ڈے میں شادی رکھی ہے۔ اصل
ہمیں وقت ملتا ہی نہیں ہے۔ نجانے وقت کہاں
اجاتا ہے۔ وقت کی کمی کی وجہ سے بچوں کو بھی سیر و
ارتج کے لیے نہیں لے جاتا ہے۔

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے
اگر ہم زندگی کی مصروفیت میں
بیچات کا تعین کر لیں تو کئی کام باسانی ہو سکتے ہیں۔
دوڑتی بھاگتی زندگی نے نہ چاہتے ہوئے بھی

لف رشتوں کے درمیان فاصلے پیدا کر دیے ہیں۔ ہر
نفس ترقی کی دوڑ میں مشینیں انداز میں مصروف عمل
ہے، عام خواتین ہوں یا ملازمت پیشہ، ہر ایک کو وقت
ان کی کا لگہ ہے۔ ”گھر، بچے، شوہر اور ملازمت“ ان

نے لیے وقت پورا نہیں ہو پاتا تو دوست احباب
رشتہ داروں کے لیے وقت کیسے نکالیں۔

اں مہینوں بلکہ سال سال بھر گزر جاتا ہے،
نوں سے کوئی ملنا جلنا یا رابطہ تک نہیں
پاتا۔ وجہ صرف مصروفیت ہے۔

رشتوں کی مٹھاس اپنائیت کے احساس
سے ہوتی ہے، لہذا اپنوں کو اپنائیت کا
ساس دلانا بہت ضروری ہوتا ہے۔

صلے حد سے بڑھ جائیں تو ایسا اوقات
رد ساختہ مفروضوں کی بنیاد پر دلوں



صرف خیریت دریافت کریں اور بتائیں کہ اس کی کوئی خاص وجہ نہیں بلکہ یوں ہی بات کرنا ہے۔ چند منٹ کی یہ فون کال کسی اپنے کے دل میں آپ کی اہمیت کئی گنا بڑھا دے گی۔ اس کے لیے الگ سے وقت نکالنے کی بھی ضرورت نہیں۔ کھانا پکاتے، سبزی کاٹتے، استری کرتے یا جھاڑ پونچھ کرنے کے ساتھ ساتھ آپ باسانی چند لمحے نکال کر فون پر گفتگو کر سکتی ہیں۔ روزانہ نہیں تو ہر ہفتے کم از کم کسی ایک کو ضرور کال کریں۔ آپ یقین جانے میکی، سسرال، رشتہ دار اور سہیلیاں سب رشتے آپ کو پہلے سے زیادہ قریب محسوس ہوں گے۔

ذرا سوچیں کس قدر خوشی و مسرت ہوتی ہے جب کوئی زندگی کے کسی اہم دن آپ کو یاد رکھتا ہے۔ جیسے امتحان کے نتائج، ساگرہ یا کسی کی زندگی کا کوئی اور اہم موقع ہو۔ جیسے کسی کے رشتے کا جواب ملنے کی تاریخ، کسی کا پیار سے صحت یابی سے متعلق کوئی اہم رپورٹ آنے کا دن وغیرہ۔ اگر آپ انہوں سے وقتاً فوقتاً رابطے میں رہیں گی تو آپ کو یہ تمام اہم دن بھی پتا چلتے رہیں گے، پھر آپ جب اس اہم دن کو یاد رکھیں گی تو یقیناً گئے چیز آپ کے تعلق کو اور بھی مضبوط کر دے گی، ساتھ ہی آپ کو خوشی کا احساس دلانے گی۔ ان اہم دنوں پر فون کرنا یا کوئی تحفہ لے جانا اچھا تاثر دیتا ہے، اہمیت دراصل چیز کی نہیں بلکہ ان جذبات اور احساسات کی ہوتی ہے جو اس کے پیچھے کارفرما ہوتے ہیں کہ کسی نے آپ کو یاد رکھا اور اپنی نیک خواہشات آپ کے نام کیں۔ خوشی کے یہ اعمال موتی سنہری یادوں کے ذخیرے میں ہمیشہ محفوظ رہتے ہیں، تو کیوں نہ آپ بھی انہوں کو اپنائیت کا ایسا

بھی انمول احساس دلائیں۔

اس کے لیے اپنی ڈائری میں یہ تمام چیزیں لیں یا موبائل میں محفوظ کر کے یاد دہانی کا الارم لگاؤ تاکہ آپ کو بروقت یاد آجائے۔

موبائل پیغامات یا ایس ایم ایس ددور جدید رابطے کا ایک بڑا ذریعہ بن چکے ہیں۔ ہر وقت، ہر انہوں سے رابطہ آپ کی انگلیوں کی جنبش کے ذریعہ ہے۔ موبائل پر ابھرنے والا وہ چند لفظوں پر مشتمل پیغام آپ کے انہوں کے چہرے پر ہنسکراہٹ لے آتا ہے۔ ان کے دل میں آپ کی قدر و منزلت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ ایک خوشی کا احساس ہوتا ہے کہ میری بڑی بھانجی، بہتی، بہو، بھائی یا سہیلی وغیرہ نے پیغام

بھیج دیا ہے۔ یہ پیغام اظہار ہوتا ہے کہ آپ ہماری یادوں ہماری دعاؤں میں ہیں اور یہ احساس بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ صرف اہم مواقع نہیں بلکہ فرصت کے لمحے بھی لمحے کوئی اچھا سا پیغام، کوئی خوبصورت سی ڈا شمنٹ یا اپنائیت کا احساس لیے چند خوبصورت الفاظ مشتمل پیغام پڑھنے والی نگاہوں کے ذریعے دل پہ آپ کی قدر و منزلت کئی گنا بڑھا دیتا ہے، لیکن بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بعض پیغام کنندگان کی جانب سے ایسا لگتا ہے کہ صبح سے شام تک انہیں اس بات علاوہ کوئی کام نہیں ہے کہ بس دوسروں کو پیغام بھیجیں۔ اس طرح سے دوسری طرف سے ایک بے زاری کا احساس ہوگا، بلکہ آپ کے پیغام کی اہمیت بھی نہیں رہے گی، کیونکہ بہت سے لوگ وقت کی اہمیت میں فضول اور گھسے پڑے موبائل پیغامات سے اہمیت بے زار ہوتے ہیں کہ انہیں پڑھے بغیرہ ضائع کر دے گا، لہذا اس ضمن میں میانہ روی اور احتیاط کا دائرہ

بھی ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

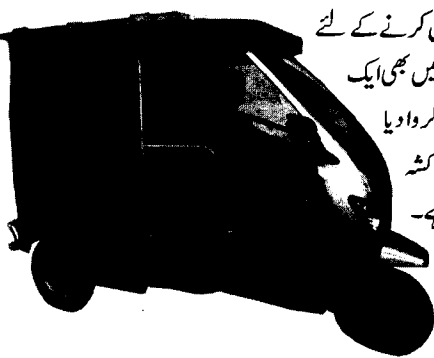
ای میل یا برقی خط دور جدید میں دنیا بھر میں پیغام رسانی کا جدید اور تیز تر ذریعہ ہے۔ انٹرنیٹ پر کام کرنے والی خواتین کام کے بعد صرف پانچ منٹ اگر ای میل کے لیے مخصوص کر دیں تو انہوں سے باسانی رابطے میں رہ سکتی ہیں۔ گھر یا ملازمت میں ای میل چیک کرنے کے ساتھ ایک ای میل اپنے میکی، سسرال اور حلقہ احباب میں بھیج کر بتا سکتی ہیں کہ آپ کو ان کا کتنا خیال ہے۔ مختلف مواقع، تہوار وغیرہ پر اپنے غلوص و محبت کا اظہار کر سکتی ہیں اگر آپ سوشل میڈیا ورکنگ سائٹس مثلاً فیس بک، ٹویٹر وغیرہ استعمال کرتی ہیں تو آپ اس کے ذریعے بھی ان

کو پیغام ارسال کر سکتی ہیں۔

ان سب کا مقصد صرف یہ ہے کہ انہوں کو اپنائیت کا احساس دلایا جائے، ان کے ساتھ رابطے میں رہا جائے اور انہیں یاد رکھا جائے، کیونکہ اپنائیت کا احساس ہو تو سات سمندر پار رہنے والے بھی اپنے ہی گھر کے مکین محسوس ہوتے ہیں اور یہ احساس نہ رہے تو ساتھ رہنے والے بھی اجنبی لگنے لگتے ہیں۔ اکثر اوقات خوشیوں کا حصول اتنا مشکل نہیں ہوتا۔ وہ آپ کے آس پاس ہی موجود ہوتی ہیں۔ بس ضرورت ہے تو اس بات کی کہ خوشیوں کے لیے وقت نکالا جائے۔



پیٹرول اور گیس کے بغیر چلنے والا رکشا پاکستان میں متعارف....



دنیا بھر میں پیٹرول اور گیس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے الیکٹرک گاڑیوں کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے، پاکستان میں بھی ایک گاڑی ساز کمپنی نے بجلی سے چلنے والا رکشہ متعارف کروا دیا ہے۔ ایک گاڑی ساز کمپنی کی طرف سے ایسا رکشہ متعارف کروایا گیا ہے جو بجلی کی چارجنگ سے چلتا ہے۔ اس رکشہ میں کار کی تمام سہولتیں موجود ہیں لیکن قیمت اور خرچہ بہت کم ہے۔ صنعتکاروں کا کہنا ہے کہ الیکٹرک گاڑیوں کے متعارف ہونے سے

پاکستان دنیا میں جاری کفایت شعاری کی دوڑ میں شامل ہو گیا ہے۔ رکشہ ساز کمپنی کے مارکیٹنگ مینجر کا کہنا تھا کہ دنیا بھر میں پیٹرول جیسے مہنگے ایندھن سے چھٹکارے کے لئے ایک مہم چل رہی ہے، ہم پاکستان میں پہلی کمپنی ہیں جو الیکٹرک گاڑیاں تیار کر رہی ہے۔ مارکیٹ میں اب یہ رکشہ دو لاکھ نوے ہزار روپے میں دستیاب ہے، ماہرین توانائی کہتے ہیں کہ الیکٹرک گاڑیوں کو متعارف کروانے سے نہ صرف فضائی آلودگی کم ہوگی بلکہ پیٹرولیم پر انحصار بھی کم ہو جائے گا۔

عید الاضحیٰ کی آمد آمد ہے، اس موقع پر تقریباً ہر گھر میں بکرے، بھیڑ، اونٹ یا گائے کو پالا جاتا ہے۔ خصوصاً بچوں کو یہ شوق ہوتا ہے کہ وہ ان قربانی کے جانوروں کی خدمت کریں انہیں کھائیں سیر کروائیں۔

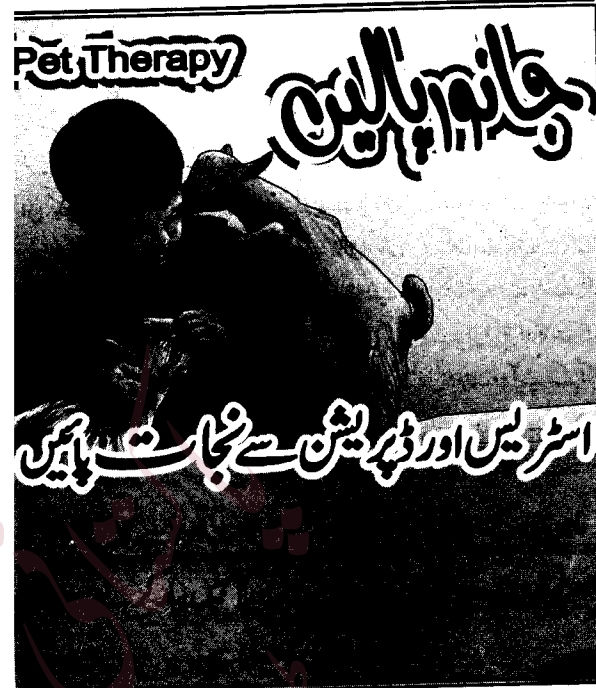
ماضی میں بڑے بزرگ پورا سال جانوروں کو پالتے تھے، یا پھر جانوروں کو بچپن سے ہی پالنا شروع کر دیتے تھے۔ بڑوں کے ساتھ ساتھ بچے جانوروں کو پالنے میں زیادہ دلچسپی لیتے، جوں جوں عید قریب آتی تو ان پر خاص توجہ

دی جاتی عید سے قبل جانوروں کو مہندی لگائی جاتی انہیں سجاایا جاتا تھا پورا سال خدمت کرنے کے بعد جب وہ اچھے خاصے نمونے تازے ہو جاتے تھے انہیں اس خوشی کے موقع پر قربان کر دیتے تھے۔

لیکن آج کل زیادہ تر لوگ ایسا نہیں کرتے تھے بلکہ وہ قربانی کے جانور اُس وقت خریدتے ہیں جب عید قربان میں چند روز باقی رہ جاتے ہیں۔

عید الاضحیٰ پر خریدے جانے والے ان جانوروں کے علاوہ بھی بہت سے جانور اور پرندے ہیں جو ہمارے معاشرے میں گھروں کی زینت بنتے ہیں۔

جانوروں اور پرندوں سے انسان کا تعلق اتنا ہی پرانا ہے جتنا کہ خود انسان سے انسان کا۔ پرانے دور

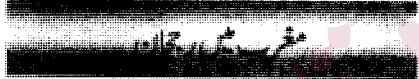


میں جانور اور پرندے بار برداری، سواری، رکھوالی، شکار میں مدد، خوراک کے حصول جیسے اہم مقاصد کو پورا کرنے کے لیے پالے جاتے تھے۔ شہروں کی بنسبت گاؤں دیہاتوں میں جانور مثلاً بھیڑ، بکریاں، گائیں، بیل اور پرندے مثلاً مرغی، طوطے، کبوتر، چڑیا وغیرہ پالنے کا رواج آج بھی زیادہ ہے۔ مگر شہری علاقوں میں شوقین مزاحی کا عنصر غالب ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات بتاتی ہیں کہ جانوروں اور پرندوں کے ساتھ وقت گزارنے اور انہیں پیار کرنے سے ذہنی تناؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ مغربی ممالک کے گھر میں کتے، بلیاں، پرندے، رنگ برنگی مچھلیاں اور دیگر کئی طرح کے پالتو جانور

پالنے کا رواج زیادہ ہے۔ مغرب کی دیکھا دیکھی جانور پالنا ہمارے معاشرے میں بھی فیشن کی علامت بن جا رہا ہے۔

مگر موجودہ دور میں جیسے جیسے شہروں کی آبادی بڑھ رہی، فلیٹ سسٹم کے باعث گھر کا حجم سمٹ کر چھوٹا ہوتا جا رہا ہے، ویسے ویسے پالتو جانور اور پرندے پالنے کا رجحان بھی کم ہوتا جا رہا ہے۔

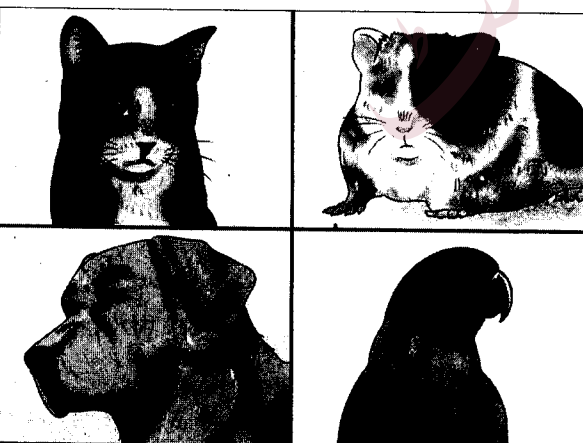


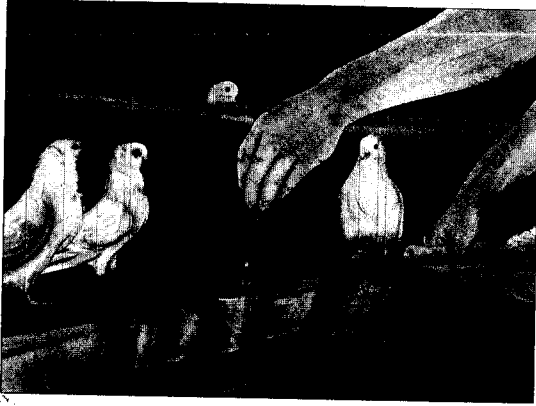
مغربی ممالک میں جانوروں کو پالنے کے رجحان کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ صرف امریکہ میں 63 فی صد گھروں میں پالتو جانور موجود ہیں۔ یہی نہیں یہاں ہر چھوٹے بڑے شہر اور قصبے میں پالتو جانوروں کی خوراک اور ان کی ضرورت کی اشیاء کے ہزاروں کی تعداد میں اسٹور اور مصنوعات تیار کرنے والے ادارے موجود ہیں۔ پالتو جانوروں کی حفاظت کے لیے تنظیمیں موجود ہیں۔ جانور پالنے کے لیے مقامی اداروں سے باقاعدہ لائسنس حاصل کرنا پڑتا ہے

اور ان کی تربیت اور صحت کی دیکھ بھال کے قواعد کی پابندی کرنی پڑتی ہے۔ مغربی ممالک میں پالتو جانوروں کو عموماً گھر کے ایک فرد کے طور پر، اس کی اچھل کود سے لطف اندوز ہونے یا تنہائی کا احساس کم کرنے کے لیے رکھا جاتا ہے۔ اکثر لوگ پالتو جانوروں کو اپنے گھر کا ایک اہم فرد سمجھتے ہیں اور ان سے اپنے بچوں جیسا برتاؤ کرتے ہیں۔

پالتو جانوروں کی ایک تنظیم ”امریکن پیٹ پراڈکٹس ایسوسی ایشن (APMA) کی جانب سے کرائے جانے والے ایک جامع سروے کے مطابق پالتو جانور رکھنے والے تقریباً ہر شخص کا کہنا تھا کہ انہیں پالتو جانوروں سے محبت، بے لوث دوستی ملتی ہے۔ 59 فی صد لوگوں کا کہنا تھا کہ پالتو جانور ان کی اور ان کے خاندان کے افراد کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ کیونکہ ان کے ساتھ کچھ وقت گزارنے سے دن بھر کا ذہنی تناؤ دور ہو جاتا ہے اور وہ خود کو تازہ دم محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ جانور پالنا ایک طرح کی باقاعدہ ورزش ہے، یعنی ان کے ساتھ کھیل کود، ان کے ساتھ

سیر کے لیے نکلنا، ان کو ٹھکانا دھلانا، ان کی صحت و صفائی کا خیال رکھنا، ایک لحاظ سے باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرنا ہے۔ اے پی پی ایم اے کے سربراہ بوب ویٹری کہتے ہیں کہ پالتو جانوروں کی تعداد میں اضافہ اس جانب نشان دہی کرتا ہے کہ پالتو جانور لوگوں کی





نانچ سے پتہ چلا کہ جن افراد نے ہانوروں کو پال رکھا ہے، وہ اپنے ہانوروں کو ٹھلانے کی غرض سے عام افراد کے مقابلے یومیہ کم سے کم 23 منٹ زیادہ چہل قدمی کرتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق جو افراد جانوروں کو ٹھلانے کا کام کرتے ہیں، وہ عام طور پر روزانہ دوسرے انسانوں کے مقابلے 2 ہزار 764 قدم زیادہ چلتے

زادہ چہل قدمی زادہ صحت

جرمن کینسل کلب کے اوڈو کوپرنیک کا کہنا ہے کہ، ”پالتو جانور آپ کو گھر سے باہر نکلنے پر مجبور کرتے ہیں،“ ایسے تمام لوگ جو کسی گائے، بیل، اونٹ، بکرے، دبے اور گھوڑے کی دیکھ بھال کرتے ہیں؛ کتے پالتے ہیں انہیں روزانہ اسے گھر سے باہر لے کر نکلنا پڑتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں بھی عید الاضحیٰ کے دنوں میں لوگ اپنی گائے، بیل، اونٹ، بکرے، دبے وغیرہ ٹھلاتے نظر آتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق جانوروں کو ٹھلانا نہ صرف جانوروں کی بلکہ آپ کی صحت کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔

سائنس جرنل بی ایم سی میں شائع ایک رپورٹ کے مطابق برطانیہ کے والٹھن سینٹر فار پیٹ نیوریشن کے ماہرین نے جانور پالنے اور کسی جانور کے بغیر زندگی گزارنے والی افراد کی صحت کا موازنہ کیا۔ ماہرین نے رضاکاروں کو 2 گروپوں میں تقسیم کر دیا،

جس میں ایک گروپ میں 43 ایسے رضاکار تھے، جنہوں نے جانور پال رکھے تھے۔ دوسرے گروپ میں شامل 43 رضاکار عام زندگی گزار رہے تھے۔ تحقیق کے دوران دونوں گروپ کے افراد کے روزہ مرہ کی معمولات اور موومنٹ کا جائزہ لیا گیا۔ جائزے کے

زندگیوں میں خوشیاں اور سکون لاتے ہیں۔ پالتو جانور انہیں نہ صرف غیر مشروط محبت فراہم کرتے ہیں بلکہ ان سے ہمیں صحت کے حوالے سے بھی نمایاں فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

جانور پالنے والے افراد زیادہ صحت مند

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ صحت مند زندگی گزارنے کے لیے انسان بہت ساری کوششیں کرتا ہے، مگر کچھ کام ایسے بھی ہوتے ہیں، جنہیں سر انجام دینے سے انسان کی صحت خود بخود بہتر ہوتی چلی جاتی ہے۔

ایسے ہی کاموں میں جانور پالنا بھی شامل۔ مگر سوال یہ کہ جانور پالنے اور انسان کی صحت بہتر ہونے کا کیا تعلق ہے؟

ماہرین نے اسی سوال کا جواب جاننے کے لیے تحقیق کی، جس میں پتہ چلا کہ وہ افراد جو جانور پالتے ہیں، عام لوگوں کے مقابلے میں ان کی صحت بہتر ہوتی ہے۔ ماہرین کی یہ تحقیقات درج ذیل ہیں۔



کہ سائنسی بنیادوں پر کیے گئے مطالعوں سے اس بات کو تقویت ملی ہے کہ پالتو جانوروں کی دیکھ بھال کرنا انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔

جرمنی کے شہر ڈونکسبرگ کے امراض قلب کے ایک کلینک کے سربراہ رالف جورڈان کہتے ہیں کہ امریکی سائنسدانوں کی ایک ریسرچ کے مطابق ہفتے میں 150 منٹ کی ورزش دل اور خون کی شریانوں کے لیے صحت مندانہ عمل ہے۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ پالتو جانوروں کے مالکان جانوروں کی دیکھ بھال کے دوران اس حد تک جسمانی ورزش کر لیتے ہیں جبکہ جو لوگ پالتو جانور نہیں رکھتے، وہ مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کر پاتے۔ اس ریسرچ سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ جو لوگ روزانہ جانوروں کی دیکھ بھال کرنے والی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں، ان کا جسمانی مدافعتی نظام زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔

سائنسدانوں کی بڑی تعداد اس بات پر متفق ہے کہ جسمانی سرگرمی ذیابیطس، کینسر، ذہنی تناؤ اور پھیپھڑوں کی سوزش جیسی شدید نوعیت کی بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ صرف یہی نہیں

ہیں۔ اور اس میں کوئی شک نہیں کہ زیادہ گھومنا اور چہل قدمی کرنا صحت کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ جانوروں کو نہ پالنے والے افراد عام طور پر یومیہ صرف 96 منٹ تک چہل قدمی کرتے ہیں، جب کہ جانور پالنے والے افراد کم سے کم 119 منٹ تک پیدل گھومتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق جانوروں کو پالنے والے افراد نہ صرف زیادہ چہل قدمی کرتے ہیں، بلکہ وہ اپنے جانوروں کے لیے دیگر جسمانی کام بھی کرتے ہیں، جب کہ عام افراد ایسا نہیں کرتے۔

جسمانی صحت کے لیے فائدہ مند

ہمارے معاشرے میں دیکھا جاتا ہے کہ اکثر لوگ جانور اور پرندے پالنے، خصوصاً کوتر بازی کے اس قدر شوقین ہوتے ہیں کہ اس شوق میں کئی گھنٹے مصروف رہتے ہیں، لیکن یہ سرگرمیاں ان کی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔

جرمنی کے شہر بریمن میں پیتیش اینڈ سوسائٹی کے نام سے قائم تحقیقاتی گروپ کے سیکرٹری جنرل ڈیٹلف نوئلے (Detlev Nolte) کا کہنا ہے

ایسے بچے جن کے والدین کے درمیان ناجاتی ہو، گھر میں موجود پالتو جانور ان کے لیے تیسرا فریق ثابت ہوتے ہیں، جن سے وہ باتیں کرتے اور کھیلتے ہیں اور یوں اس کے ان بچوں کی شخصیت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق کیمبرج یونیورسٹی کے ماہر نفسیات میٹ کیسلز کہتے ہیں کہ وہ بچے جو بیمار ہوتے ہیں یا جن کے والدین ایک دوسرے سے ناراض ہوجاتے

ہیں۔ وہاں بچے اپنے پالتو جانوروں پر زیادہ اعتماد کرتے ہیں۔ امریکہ سے حاصل کیے گئے ڈیٹا کے مطابق وہاں تقریباً دو تہائی بچے اپنے والد کے ساتھ رہتے ہیں جبکہ پانچ میں سے چار خاندان، جن میں اسکول جانے والے بچے ہوتے ہیں، ان کے پاس پالتو جانور بھی ہیں۔ جو بچے جذباتی مسائل سے دوچار ہوتے ہیں، جیسا کہ کسی کی وفات کے بعد صدمہ، والدین کے جھگڑے، عدم استحکام اور بیماری، وہ اپنے پالتو جانوروں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ یہ بچے مشکل وقت میں سہارے کے لیے اپنے پالتو جانوروں کی طرف دیکھتے ہیں۔ ایسے بچوں کا تعلق اپنے ساتھیوں کی نسبت اپنے پالتو جانوروں سے زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔

خوشگوار موڈ
گھروں میں پالے جانے والے پرندوں کی چھبھاہٹ لوگوں کے مزاج یعنی موڈ کو خوشگوار رکھتی ہے۔ گھر کے



کھلاڑیاں سننے سے بھی اس ہارمون کی مقدار بڑھتی ہے۔

ایک اچھا دوست

وہ لوگ جن کے پاس پالتو جانور ہوتے ہیں، انہیں تنہائی محسوس نہیں ہوتی ہے۔

پالتو جانوروں کے کئی ایک مثبت نفسیاتی اثرات بھی ہیں۔ متعدد جائزوں سے یہ بات سامنے آئی کہ وہ لوگ جو اکیلے زندگی بسر کرتے ہیں لیکن جن کے گھروں میں پالتو جانور ہوتے ہیں، وہ نہ صرف تنہائی کم محسوس کرتے ہیں بلکہ وہ کسی کو دوست بھی جلد بنا لیتے

ہیں۔ کوہنیک یہ بھی کہتے ہیں کہ بیمار لوگوں کی جلد صحتیابی میں بھی پالتو جانور ایک اہم محرک ثابت ہوتے ہیں۔ اسی طرح بچوں پر بھی پالتو جانوروں کے مثبت اثرات دیکھے گئے ہیں، خاص طور پر

موجود نہیں تھا۔

صحت پر پالتو جانوروں کے مفید اثرات چھوٹی کے بچوں پر سب سے نمایاں دیکھے گئے جو ایک طرف مختلف بیماریوں سے زیادہ محفوظ رہے جب کہ دوسرے طرف ان کا موٹاپا بھی کنٹرول میں رہا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ پالتو جانوروں میں موج مفید جراثیم کے علاوہ ان کے ساتھ کھیلنے کودنے سے بھی بچوں کی صحت اس طرح بہتر رہتی ہے کہ وہ دن کچھ نہ کچھ حصہ بھاگ دوڑ اور جسمانی سرگرمی میں مصروف رہتے ہیں جس سے وہ موٹے نہیں ہوتے جب کہ پالتو جانوروں سے قربت بھی ان میں تنہائی کا احساس ختم کرتے ہوئے ذہنی طور پر انہیں صحت مند رکھتی ہے۔ یہ تحقیق ریسرچ جرنل ”مائیکرو بائیوم“ microbiome میں شائع ہوئی۔

ڈیٹا اور اسٹڈی سے نجات

وائٹکن یونیورسٹی میں کئے گئے ایک تجربہ سے انکشاف ہوا کہ پالتو جانوروں کے ساتھ وقت گزارنے اور انہیں پیلہ کرنے اور ان کی اچھل کود سے لطف اندوز ہونے سے جسم میں ”آکسی ٹوسین“ نامی ہارمون کی مقدار بڑھتی ہے۔ یہ ہارمون ہمارے اندر خوشی کا احساس بڑھاتا ہے۔ ”اچھا محسوس کروانے والے“ اس ہارمون آکسی ٹوسین کو ”محبت کا ہارمون“ بھی کہا جاتا ہے۔ آکسی ٹوسین ہارمون ذہن میں نفسیاتی دباؤ پیدا کرنے والی سوچوں کو دبا دیتا ہے اور ڈپریشن، اسٹریس اور ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے، یہ ہارمون بلڈ پریشر میں کمی اور پرسکون نیند کا بھی باعث بنتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بچوں کی ہنسی اور

کہ آپ پالتو جانوروں کے ساتھ صرف باہر ہی صحت مندانہ ماحول سے مستفید ہوتے ہیں بلکہ یہ بات بھی مسلمہ ہے کہ گھر میں پالتو جانوروں کی صرف موجودگی بھی بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اس سے اعصابی نظام پر دباؤ کم پڑتا ہے۔ اس لیے انسانی جسم میں تناؤ کا موجب بننے والے کئی ایک ہارمون خارج ہوتے ہیں۔

بچوں کی بہتر صحت

کینیڈین ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنے بچوں کو صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ کوئی جانور بالخصوص خصوصاً بال دار کھال والا جانور پال لیں۔ یونیورسٹی آف البرٹا میں بچوں کے امراض کے ماہرین نے تین سال کے دوران 746 نوزائیدہ بچوں، ان کے والدین اور گھر کے ماحول کا تفصیلی مطالعہ کیا جس میں خاص طور پر Ruminococcus اور Oscillospira نامی دو اقسام کے ”مفید بیکٹیریا“ کے علاوہ ان بچوں اور ان کے گھروں میں صحت کی عمومی کیفیات کا بھی جائزہ لیا گیا۔

ریسرچ کے بعد ماہرین کو معلوم ہوا کہ جن گھروں میں بال دار کھال والا کم از کم ایک جانور (بطور خاص بلی، گلہری، خرگوش) پلا ہوا تھا وہاں مفید بیکٹیریا کی تعداد زیادہ تھی جب کہ اہل خانہ کے بیمار پڑنے کا تناسب بھی ایسے گھروں کے مقابلے میں بہت کم تھا جہاں کوئی پالتو جانور



ماہینڈ فلنس میں ایک منٹ مشق کی اہمیت اور شعور کی رفتار

31
مائنڈ فلنس



قسط نمبر 31

شاہینہ جمیل

تو آپ کو یہ ایک منٹ روزانہ کرنے پر ہو گا۔ جب آپ خود ذہنی دباؤ سے آزاد محسوس کرنے لگیں گے۔ جب آپ کی مینڈ فلنس بہتر ہو جائے گی اور جب کئی چیزیں اور کئی معاملات آپ کے کنٹرول میں آنے لگیں گے۔

ماہینڈ فلنس پریکٹسز نے جب یہ مشق لوگوں سے کراؤ کی تو ظاہر انتہائی سادہ اور آسان نظر آنے والی یہ ایک منٹ کی مشق صحیح طور پر کرنے میں بھی کئی لوگوں کو سال سے زیادہ کا عرصہ لگ گیا۔ جس کی وجہ اپنی توجہ کو حالیہ لمحے پر مرکوز رکھنے میں مشکل کا سامنا تھا۔

ماہینڈ فلنس کی عمومی مشقوں میں ماہرین کہتے ہیں کہ بس ایک منٹ کی برید تنگ مشق سارا دن کے لئے کافی ہو جاتی ہے۔ اور کسی بھی طرح کے ذہنی دباؤ سے

بس ایک منٹ

لاشار وقت کی کثیر رقم میں سے اگر بات کی جائے صرف ”ایک منٹ“ کی تو یہ ایک انتہائی معمولی مانی جائے گی۔ ایک منٹ کی اہمیت سے ناواقف لوگوں کے لیے، اس کی اہمیت کو جاننے اور سمجھنے کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہے۔ عام زندگی میں بھی یہ جملہ بہت عام ہے ہم ان اوقات اس کا بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ کسی نے آواز دی بس ایک منٹ، کسی

نے کام کا پوچھا، فوراً آواز لگائی بس ایک منٹ ہو گیا۔

آج ہم آپ کو بس ایک منٹ کا ایک اور انتہائی کارآمد استعمال بتاتے ہیں۔ یہ ماہینڈ فلنس لی یہ ایک منٹ کی خاص مشق کتنی کارآمد ہے اس کا اندازہ

ہونا ان کی تنہائی کو کسی حد تک کم کرتا ہے اور بچے جانوروں سے بہت کچھ سیکھتے بھی ہیں۔

لیکن ہمارے معاشرے میں جہاں مشترکہ خاندانی نظام موجود ہے، گھر میں والدین، دادا، دادی، چاچا چچی ہوں اور دیگر رشتہ داروں کا تانہ بندھا رہتا ہو، جن گھروں میں والدین اور اولاد کا دوستوں جیسا رویہ ہو تو ایسے میں بچوں اور نوجوانوں کو نہ تنہائی کا احساس ہوتا ہے اور نہ ہی وہ کسی ذہنی دباؤ، اسٹریس اور ڈپریشن میں مبتلا رہتے ہیں۔

اگر آپ مشترکہ خاندانی نظام کا حصہ ہیں تو ہمارا نہیں خیال کہ آپ کو ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند رہنے کے لیے جانور پالنے کی کبھی ضرورت پڑے گی۔ لیکن اگر آپ تنہا ہیں اور آپ کے دوست، رشتہ دار ساتھ نہیں ہیں تو ہمارا مشورہ ہے کہ آپ بھی گھر میں جانور پالیں، ان کے ساتھ وقت گزاریں، اسے کھانا دیں، اور اس کا اپنے گھر کے فرد کی طرح خیال رکھیں۔ اس کی معصوم شرارتوں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے آپ اپنی پریشانیاں بھول جائیں گے۔



ایک وقت تھا مشترکہ خاندان کی وجہ سے بچے اکثر اپنے دادا، دادی، چاچا، پھوپھی وغیرہ سے کافی مانوس ہو جایا کرتے تھے اور ایسی بہت سی باتیں یا فرمائشیں، جو مکمل کر والدین سے نہیں کر سکتے تھے، اس کا اظہار بہ آسانی گھر کے ان ہی بزرگوں سے کیا کرتے تھے۔ موجودہ سماج کی مصروفیت اور تیز رفتاری زندگی نے ان رشتوں کو دور کر دیا ہے اور آج کے دور کے بچے اور نوجوان بھی خود کو تنہا محسوس کرنے لگے ہیں۔ مغربی معاشرے میں تو والدین دونوں ہی مصروف ہو جانے کی وجہ سے بچوں کے ساتھ کم وقت گزارتے ہیں۔ ان حالات میں گھر میں کسی پالتو جانور کا

پالتو جانوروں اور پرندوں کی چھوٹے چھوٹے کام یعنی انہیں کھانا پانی دینا، ان کی صفائی کرنا یا نہلانا وغیرہ یہ ایسے کام ہیں، جنہیں گھر کے بچے کر سکتے ہیں، بچوں سے یہ کام کروانے سے ان میں داری کا احساس پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنے پالتو جانور یا پرندے سے انسیت محسوس کرتے ہیں، ایسے میں انہیں گھر میں کبھی تنہائی کا احساس نہیں ہوتا۔ پالتو جانوروں سے آپ جتنا پیار کریں گے یہ آپ سے بھی اتنا ہی پیار کریں گے، آپ جب بھی گھر آئیں گے آپ کی پالتو بلی آپ کی منتظر ہوگی، آپ سے خوب پیار لے گی اور کھیلے گی، ان کا کھیلنا کودنا آپ کے موڈ کو خوشوار کر کے گا۔

مشق خاندانی نظام

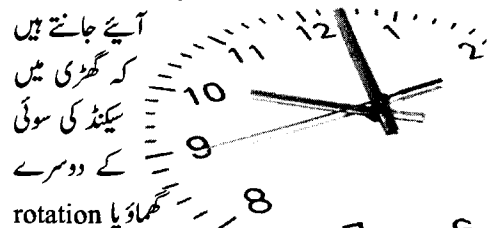


نکلنے کے لئے انتہائی کارگر ہے۔

مگر شاید بار بار آپ کے ذہن میں یہ الجھن ہے کہ بھلا ایک منٹ کی برید ہنگ یا مینڈ فلنیں واک ہمیں کیا بڑا ریلیف دے سکتی ہے۔ گھر کے مسائل، تعلقات کی ناچاقیاں کیسے اس ایک منٹ کی مشق سے دور ہو سکتی ہیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ گھر کے عمومی مسائل ہوں یا رشتوں کی ناچاقیاں ان سب کی بنیاد الجھا ہوا دماغ ہوتا ہے۔ وہ سوچیں جو آپ کے معمول کا حصہ بن جاتی ہیں، ناگوار باتیں، تلخ رویے، لاشعوری طور سے دماغ سے ہر وقت چپکے رہتے ہیں۔ ہم آج آپ کو بتاتے ہیں کہ مینڈ فلنیں میں یہ ایک منٹ کس قدر اہم کیوں ہوتا ہے اور اس ایک منٹ میں آپ کے دماغ میں کیا کچھ ہو جاتا ہے۔

یہاں ہم آپ سے امریکہ کے مشہور میگزین The Atlantic کی انتہائی محنت سے کی گئی کچھ calculations اور ریسرچ شئیر کرتے ہیں جسے پڑھ کہ آپ کو واقعی حیرت ہوگی کہ آپ کی روزمرہ کی زندگی میں سے ہر گزرنے والا صرف ایک منٹ باقی پوری دنیا کے لیے ایک بھرپور اور پوری زندگی کے متراوف ہے۔



میں جانے سے پہلے یعنی ایک منٹ کے اندر اے دنیا میں کیا کچھ ہو جاتا ہے۔

صبح کے اوقات میں جہاں آپ صرف ٹوا برش کرنے میں ایک منٹ لیتے ہیں وہیں اسی ایک منٹ میں ورلڈ برتھ ریٹ کے مطابق جہاں پور دنیا میں تقریباً 250 نئی زندگیاں دنیا میں آ کھولتی ہیں، وہیں ڈیڑھ ریٹ کے مطابق 08 لوگوں کی آنکھیں ہمیشہ کے لیے بند ہو جاتی ہیں۔ یونائیٹڈ نیشنز کے ڈیٹا کے مطابق 116 لوگ شادی کر لیتے ہیں۔ 1.5 طلاق لے لیتے ہیں۔

گیلپ کے مطابق 114 لوگ اپنے نئے گ میں منتقل ہوتے ہیں۔

ورلڈ بینک کے مطابق 5,441,400 پونا مالیت رومی کے نظر کی جاتی ہے۔

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے مطابق انسان جسم میں 58,282,240,000,000,000 نئے سرخ خلیات بنتے ہیں۔ جبکہ 96 ملین خلیات مردہ ہو جاتے ہیں۔

انسانی اعصاب کے سنگلز 4.5 میل ا شریانوں میں خون 13 کلو میٹر جتنا سفر کر لیتا ہے۔

نیوران میں 86 ارب سنگلز سفر کرتے ہیں اور ذہن میں 48 تقریباً خیال آ کر گذر جاتے ہیں

زمین پر 350 مرتبہ آسمانی بجلی گرتی ہے ا تقریباً 5 زلزلے آتے ہیں۔

زمین پر 1.38 مائیکرو میٹر بارش ہوتی ہے ج سے 4.7 ارب ہاتھ ٹب بھرے جاسکتے ہیں۔

فیس بک کے مطابق 243,000 فوٹوز فی

اپ لوڈ کیے جاتے ہیں۔

سوشل میڈیا پر 1 منٹ میں 20 کروڑ ای میلز بھی جاتی ہیں۔

مختلف سائنس پر 1 منٹ میں 28 لاکھ ویڈیوز بھی اور شئیر کی جاتی ہیں۔

ٹویٹر پر 1 منٹ میں 5 لاکھ لوگ اپنے جذبات ٹویٹس کے ذریعے اظہار کرتے ہیں۔

1 منٹ میں 1 لاکھ 23 ہزار تصاویر دیکھی اور شئیر کی جاتی ہیں۔

اور انہیں سائنس پر ایک منٹ میں 24 لاکھ ایامات کے جوابات بھیجے جاتے ہیں۔

برطانیہ میں یونیورسٹی آف ایکسیٹر اور انیورسٹی آف لائسنر کے ماہرین کی ریسرچ کے مطابق اگر خواتین روزانہ صرف ایک منٹ تک

اری قوت سے دوڑیں تو اس سے ان کی ہڈیوں کی ڈانٹ (ڈینسٹی) پر اچھا اثر ہوتا ہے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اور مستقبل میں وہ ہڈیوں کے

مر بھرے پن کا شکار ہونے سے بچ سکتی ہیں۔

یہ سب بتانے کا مقصد آپ کو صرف اور صرف ایک منٹ کی اہمیت سے اجاگر کرانا ہے۔

اکہ آپ بھی اپنی ہر لمحہ گزرتی زندگی کی اہمیت کو انیں، اور اپنے آپ کو بے سرو پا سوچوں کے ڈالے کرنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ فعال بنا لیں۔

اب زیادہ مت سوچیں۔ آپ ایک منٹ میں کچھ کر سکتے ہیں۔ جیسے:

ایک منٹ میں آپ اپنا بستر صاف کر سکتے ہیں۔

اپنے ناخن تراش سکتے ہیں۔

اپنے بالوں کو نیا سٹائل دے سکتے ہیں۔

اپنی ڈریسنگ ٹیبل کا شیشہ چکا سکتے ہیں۔

اپنے کمپیوٹر یا لپ ٹاپ اسکرین سے غیر ضروری فائلز ڈیلیٹ یا پھر clean کر سکتے ہیں۔

اپنی E-mails کا جواب دے سکتے ہیں۔

اپنے کمپیوٹر یا پھر اسمارٹ فون کے دینا کا بیک اپ لے سکتے ہیں۔

اپنے کسی دوست کی خیریت پوچھ سکتے ہیں، اسے ٹی ٹائم پہ انوائٹ کر سکتے ہیں۔

گھر کے لان میں پودوں کو پانی دے سکتے ہیں۔ اپنے لیے کوئی صحت بخش ڈرنک جیسے ملک شیک وغیرہ بنا سکتے ہیں۔

ایک منٹ Healthy Walk کر سکتے ہیں۔ 30 PushUps لگا سکتے ہیں۔

سب سے زیادہ اہم اپنے گھر میں موجود اپنے رشتوں کے ساتھ صرف ایک منٹ کا دورانیہ گزار کر اپنا اور ان کا سارا دن خوشگوار بنا سکتے ہیں۔

اور صرف کام ہی نہیں بلکہ اپنے گھر کے کسی پر سکون گوشے میں بیٹھ کر، اپنی آنکھیں بند کر کے صرف ایک منٹ کے لیے اپنی سانسوں کو محسوس کر کے آپ اپنے ذہن کو الجھنوں سے آزاد بھی کر سکتے ہیں۔

یہ تو آپ نے جانا کہ دنیا میں ایک منٹ میں کیا ہو جاتا ہے؟ اور اس ایک منٹ میں آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ایک منٹ میں ہمارے شعور میں کیا کچھ ہو رہا ہوتا ہے۔

4 کسی مائکرو کمپیوٹر میں کوانٹم میکینیکل عمل کی طرح، ہر نیو سیکنڈ میں ٹیولین پروٹین میں کھلنے اور بند ہونے کا عمل جاری رہتا ہے

یعنی ہر نیورون میں ایک سیکنڈ میں دس ہزار کرب کاروائیاں ہو جاتی ہیں۔ انسانی شعور اور ذہن انہی ان گنت کوانٹم کاروائیوں سے تشکیل پاتا ہے۔ شعوری آگاہی اور کسی خیال کے آنے کا پوشیدہ حلقہ عمل زمان و مکان space-time کے انہی تانے بانے میں سرایت ہے۔

جاتی ہے کہ شعور دراصل عقل کی وہ کیفیت ہے جس میں خود آگاہی، دانائی پائی جاتی ہو اور ذاتی اور ماحولی حالتوں میں ایک ربط قائم ہو۔

دماغ کیا ہے؟

انسانی دماغ اپنی مادی حیثیت میں مختلف نیورونز سے مل کر بنا ہوا ایک مجموعہ ہے جو مختلف فعال سرانجام دیتے ہیں اور عقل و شعور پیدا کرتا ہے۔

مائیکرو ٹیولینز کیا ہیں؟

مائیکرو ٹیولینز انتہائی باریک لمبے دار ساخت ہیں جو ہر خلیہ میں موجود ہوتے ہیں۔ اور ہر خلیہ کی پہلی بنیادی تقسیم کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ خلیہ کی حرکت اس کی ساخت اس کا کردار یہ تمام معلومات اور ہدایات مائیکرو ٹیولینز ہی ان تک پہنچاتے ہیں۔ چونکہ ان کی اپنی ساخت ایک

میں موجود کوانٹم کمپیوٹر کے لئے ایک پروگرام کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ اور ان کے برطانوی ساتھی سائنسدان سر راگر پین روز نے اپنے نظریے کوانٹم تھیوری آف کونٹینس نیس کا نام دیا ہے۔ جس کے مطابق ہماری روح دماغ کے خلیوں کی گہرائی میں موجود مائیکرو ٹیولینز کا اصل جوہر ہے۔ اب یہ مائیکرو ٹیولینز کیا ہیں آئیے ذرا یہ سمجھتے ہیں۔ مگر مائیکرو ٹیولینز کے بارے میں جاننے سے پہلے ایک بار بتادیں کہ کوانٹم فزکس شعور اور دماغ کی کیا تعریف بیان کرتی ہے۔

شعور کیا ہے؟

اب تک شعور پر کی جانے والی تحقیقات کے مطابق سادہ سے الفاظ میں شعور اپنے آپ سے باخبر ہونے کو یعنی ہوش و حواس ہونے کو کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے کونٹینس کہتے ہیں۔ جبکہ طب و نفسیات میں اس کی تعریف یوں کی

1 انسانی دماغ کے تقریباً 100 ارب نیورونز ایک دوسرے کو سنگلز بھیجتے ہیں

2 ہر نیورون میں 300 چھوٹے سیلینڈر نما پولی مائیکرو ٹیولینز microtubules ہیں

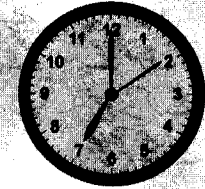
3 ہر مائیکرو ٹیولین میں موجود مالکیولز کے پیچیدہ جال lattice میں لاکھوں پروٹینی جز ٹیولین tubulin پائے جاتے ہیں

یہاں ہم آپ کو پروفیسر سٹیورٹ کی انتہائی اہم تحقیق کے بارے میں بتائیں گے پروفیسر اسٹیورٹ ہیمرف آف پروفیسر ایمریٹ یونیورسٹی آف ایریزونا میں سینٹر آف کانسینس سٹڈی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر اور انسٹیتیوٹ اور سائیکولوجی کے پروفیسر ہیں۔ ان کی یہ ریسر شعور کی موت کے بعد زندگی اور روح سے گہر۔ تعلق کی بنیاد پر تھی۔

پروفیسر اسٹیورٹ کے مطابق نئی سائنس آنے والی تحقیقات میں ایک جوہری مائیکرو ٹیولینز سبسٹنس دریافت کیا گیا۔ کوانٹم سبسٹنس کیا ہے؟

کوانٹم سبسٹنس سے مراد وہ ز جوہری انتہائی باریک ذرات ہیں جو ا میں موجود ہوتے ہیں۔ اس نظریے مطابق ہوش و حواس یعنی کہ شعور، دماغ

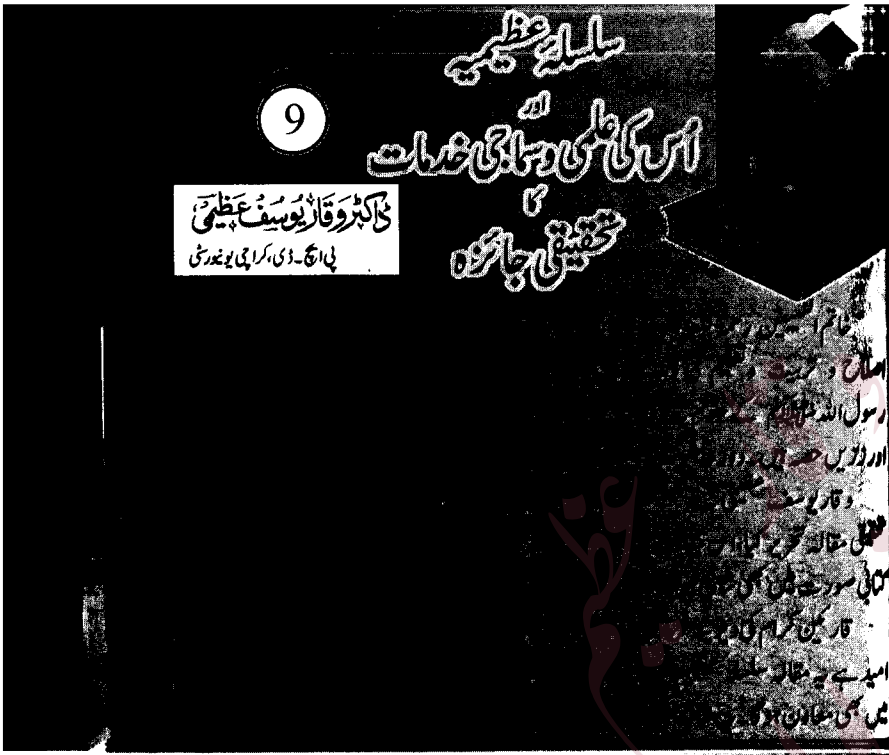
جب ہم ایک منٹ کے لئے سانس کے آنے جانے پر دھیان دیتے ہیں تو ہمارے دماغ میں کیا تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے....؟ اس کے لئے ہم کچھ مدد کوانٹم فزکس سے لیتے ہیں۔ سائنس یا طبیعیات کا علم رکھنے والے جانتے ہیں کہ یہ طبیعیات کی وہ شاخ ہے جو توانائی اور مادہ کے آپس میں تعلق کا مشاہدہ کرتی ہے۔ کوانٹم فزکس کے مطابق تمام کائنات کی حرکت مادی ہے اور اس میں حرکت توانائیوں کی وجہ سے ہے۔



1 minute



روحانی ڈائجسٹ



آپ کے معقدین مرد اور نسانای شہروں میں زیادہ
آباد تھے۔ [27]

پانچویں صدی ہجری:

اس صدی کا ایک سلسلہ گاذرونیہ ہے جو حضرت
ابو اسحاق گاذرونیؒ (وصال 446ھ) سے منسوب
ہے۔ آپ گاذرون کے بادشاہ تھے۔ علم تصوف میں
قدم رکھا تو بادشاہت ترک کر دی۔ آپ حضرت
ابو عبد اللہ خفیفؒ کے مرید ہو گئے۔ حضرت
ابو عبد اللہ خفیفؒ نے حضرت ابو اسحاق گاذرونیؒ سے
فرمایا میں نے تجھے دنیا بھی دی اور دین بھی دیا۔ [28]

[27] ایضاً، ص 415

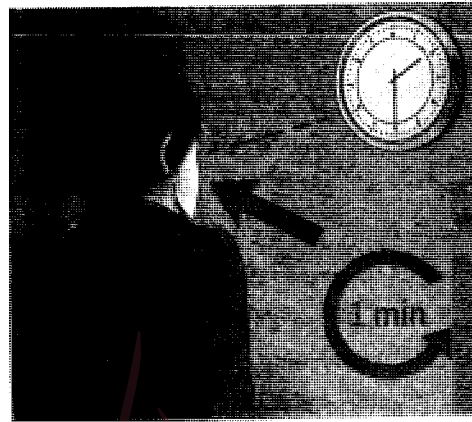
[28] ایضاً، ص 75

گزشتہ سے پیوستہ
چوٹھی صدی ہجری:

اس صدی کا ایک سلسلہ ہبیریہ ہے جو حضرت ابو
ہبیرہ امین الدین بصریؒ (وصال 328ھ) کے
ذریعے جاری ہوا۔ حضرت خواجہ ابو ہبیرہؒ حضرت
حذیفہ مرعشیؒ کے مرید اور خلیفہ تھے۔ [26]
سلسلہ سیاریہ کی بنیاد بھی اسی صدی میں رکھی
گئی۔ اس سلسلہ کے امام حضرت ابو العباس سیاریؒ
(وصال 342ھ) ہیں۔ آپ مرو کے رہنے والے
تھے۔ آپؒ کے مرشد حضرت ابو بکر واسطیؒ تھے۔

[26] مراۃ الاسرار، شیخ عبدالرحمن چشتی؛

الفصل، لاہور ص 70



باریک ٹلی کی طرح ہوتی ہے اس لئے ان کو
مانیکرو ٹیوبول کہا جاتا ہے۔ جبکہ ان کی سیما
بنادنی مادہ ایک پروٹین ہے جو ٹیوبولن کہلاتا
ہے۔ ڈاکٹر ہبیر آف کے مطابق الیکٹرڈن
مانیکرو سکوپ میں مشاہدے سے یہ بات
سامنے آئی کہ ان مانیکرو ٹیوبولز میں ہمہ
وقت ایک ارتعاشی عمل یا ایک مسلسل
حرکت ہوتی رہتی ہے جس کی رفتار کم سے
کم ایک سیکنڈ میں 40 بار نوٹ کی گئی ہے

ہوتی ہیں۔

اسی وجہ سے جب مانیکرو فلنٹس ایک منٹ
مشق کے دوران آپ اپنی توجہ گھڑی کی سوئیوں پر
مركز کر دیتے ہیں۔ یا پھر ایک منٹ کے لئے
برید ہنگ یا سانس کے آنے جانے پر توجہ مركز
کر لیتے ہیں تو ان مانیکرو ٹیوبولز کی حالت میں تبدیلی
واقع ہو جاتی ہے جو آپ کے دماغ کو انفارمیشن
دینے کا باعث ہیں۔ اس طرح آپ فوری طور سے
موجودہ دباؤ سے باہر نکل آتے ہیں۔ اس کی
مسلسل مشق کرنے سے آپ منفی سوچ سے بچنے
کے قابل ہوتے جاتے ہیں اور ذہن کو مثبت توانائی
مہیا کر پاتے ہیں۔

تو پھر شروع کیجئے آج سے مانیکرو فلنٹس ون
منٹ پریکٹس اور میڈیٹیشن۔

(جباری ہے)

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:

facebook.com/ MindfulnessPakistan



گازرونی سلسلہ کے لوگ خلق کے درمیان رہ کر حق کے ساتھ مشغول ہوتے ہیں۔ [29]
اسی صدی کے ایک بزرگ خواجہ عبداللہ انصاریؒ (وصال 481ھ) سے سلسلہ انصاریہ جاری ہوا جنہیں ”پیر ہرات“ بھی کہتے ہیں۔ آپؒ حضرت ابوالحسن خرقانیؒ کے مرید اور خلیفہ تھے۔ یہ سلسلہ خراسان اور ہرات میں بہت مشہور ہوا۔ [30]
چھٹی صدی ہجری:

اس صدی کا سب سے مقبول سلسلہ ”سلسلہ قادریہ“ ہے جس کا فیض آج بھی جاری و بیدار ہے۔ یہ سلسلہ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کے ذریعے جاری ہوا (وصال 561ھ)۔

اس سلسلہ طریقت کا اثر نفوذ افریقہ میں سوڈان اور نوبہ کے قرب وجوار میں، ترکی، عراق، برصغیر پاک و ہند اور چین میں ہوا۔ [31]

اسی صدی کا ایک اور مقبول سلسلہ ”سلسلہ سہروردیہ“ ہے۔ جو حضرت ابو نجیب عبدالقادر سہروردیؒ (وصال 563ھ) سے جاری ہوا۔ اس سلسلہ کو حضرت ابو نجیب سہروردیؒ کے خلیفہ حضرت شہاب الدین سہروردیؒ نے شام و عراق اور حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ نے ہندوستان، خراسان اور مشرق بعید میں بہت وسیع خطے میں پھیلا دیا۔ حضرت بہاؤ الدین زکریاؒ کی بدولت یہ پیغام چین، فلپائن،

جاوا اور سائر تک بھی پہنچا۔ [32]

چھٹی صدی ہجری میں عراق و شام کے معروف سلسلہ طریقت رفاعیہ کی بنیاد پڑی۔ اس سلسلہ کے امام حضرت احمد بن ابوالحسن رفاعیؒ (وصال 578ھ) تھے۔ یہ سلسلہ عراق اور اس کے قرب وجوار میں بہت پھیلا۔ اسی صدی میں ابو مدین مغربیؒ (وصال 590ھ) کے ذریعے سلسلہ مدینیہ کی بنیاد رکھی گئی۔ اس سلسلہ کی تعلیمات اندلس میں مقبول ہوئیں۔

ساتویں صدی ہجری:

اس صدی کے ایک معروف صوفی بزرگ حضرت نجم الدین کبریٰ (شہادت 618ھ) تھے جن سے دو سلاسل سلسلہ فردوسیہ، سلسلہ کبرویہ منسوب ہیں۔ خوازم اور افغانستان میں آپؒ کی تعلیمات کا کافی اثر و رسوخ رہا۔ خوارزم پر تاتاریوں کے حملے پر حضرت نجم الدین کبریٰؒ نے اپنے شاگردوں کے ساتھ حملہ آوروں سے جہاد کیا اور شہادت کے رتبے پر فائز ہوئے۔ [33]

ساتویں صدی ہجری کا ایک اور سلسلہ بکتاشیہ ہے جو حاجی بکتاشؒ (وصال 638ھ) کے ذریعے جاری ہوا۔ اس سلسلہ کی تعلیمات ترکی، البانیہ اور تجانیہ میں زیادہ پھیلیں۔ [34]

حضرت ابوالحسن شاذلیؒ (وصال 656ھ) سے

منسوب سلسلہ شاذلیہ کا اجراء ہوا۔ یہ سلسلہ ہندوستان شام، تیونس، مصر اور الجزائر میں زیادہ پھیلا۔ [35]
اسی صدی کے ایک معروف صوفی بزرگ اور شاعر حضرت جلال الدین رومیؒ (وصال 672ھ) ہیں۔ آپؒ سے دو سلاسل سلسلہ جلالیہ اور سلسلہ مولویہ منسوب ہیں۔ [36]
آٹھویں صدی ہجری:

عراق اور خراسان میں صوفیانہ افکار کی اشاعت میں سلسلہ صفویہ کا نام تاریخ میں محفوظ ہے۔ یہ سلسلہ حضرت صفی الدین اسحاق اور بیلیؒ (وصال 735ھ) کے ذریعے جاری ہوا۔ [37]
نویں صدی ہجری:

اس صدی میں دو سلاسل زاہدیہ اور اصراریہ کا ذکر ملتا ہے۔ یہ دونوں سلاسل بالترتیب حضرت بدر الدین زاہدؒ (وصال 844ھ) اور حضرت عبید اللہ اصرارؒ (وصال 895ھ) سے منسوب ہیں۔ سلسلہ زاہدیہ ہندوستان میں، مشرقی بنگال بہار اور میرٹھ میں پھیلا جب کہ سلسلہ اصراریہ کو ہندوستان کے علاوہ سمرقند میں پذیرائی حاصل ہوئی۔ [38]
دسویں صدی ہجری:

اس صدی میں حضرت عبدالقدوس گنگوہیؒ (وصال 945ھ) سے سلسلہ قدوسیہ اور حضرت محمد غوث گوالیاریؒ (وصال 970ھ) سے سلسلہ غوثیہ

جاری ہوا۔ یہ دونوں سلاسل ہندوستان میں گنگوہ اور گوالیار کے گرد و نواح میں زیادہ پھیلے۔ [39]
گیارہویں صدی ہجری:

اس صدی میں کئی نامور سلاسل کی بنیاد رکھی گئی جس میں سب سے نمایاں سلسلہ نقشبندیہ ہے۔ اس سلسلہ کے بانی حضرت خواجہ بہاؤ الدین نقشبندؒ (وصال 1012ھ) ہیں جو حضرت امیر سید علی کمالؒ کے مرید اور خلیفہ تھے۔ ہندوستان میں یہ سلسلہ حضرت خواجہ نقشبند المعروف حضرت باقی اللہؒ کی وجہ سے مقبول ہوا۔ اس سلسلہ نے پاک و بھارت، ترکی، ماوراء النہر اور ملایا میں بابرکت اثرات مرتب کئے۔

[40]
اسی صدی کے ایک صوفی بزرگ حضرت احمد سرہندی المعروف مجدد الف ثانیؒ (وصال 1024ھ) ہیں۔ اکثر افراد کا خیال ہے کہ آپؒ سلسلہ نقشبندیہ کے خلیفہ اور مرید ہیں۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ کے مطابق حضرت مجدد الف ثانیؒ سلسلہ احمدیہ کے امام ہیں۔ [41]

اسی صدی کے دو سلاسل طریقت احسنیہ اور آدمیہ ہیں جو ایک ہی صوفی بزرگ حضرت آدم بنوریؒ (1073ھ) سے منسوب ہیں۔ یہ دونوں سلاسل بھی ہندوستان میں مقبول ہوئے۔ [42]
بارہویں صدی ہجری:

[29] ایضاً، ص 75

[30] ایضاً، ص 82-83

[31] شاہکار اسلامی انسائیکلو پیڈیا، سید قاسم محمود؛

الفیصل ناشران و تاجران، لاہور، ص 1078

[32] حضرت بہاؤ الدین ملتانیؒ، از کلیم چغتائی،

[35] ایضاً، ص 1078

[36] ایضاً، ص 1078

[37] مرآۃ الاسرار، شیخ عبدالرحمن چشتی؛

الفیصل، لاہور، ص 83

[38] ایضاً، ص 82

[39] جماعت، شاہ ولی اللہ دہلوی، محولہ بالا، ص 46

[40] رسائل شاہ ولی اللہ دہلوی، شاہ ولی اللہ، جلد اول،

تصوف فاؤنڈیشن لاہور 1999، ص 147

[41] جماعت، شاہ ولی اللہ دہلوی، محولہ بالا، ص 46

[42] ایضاً، ص 46

بارہویں صدی میں ایک سلسلہ	ضمیمہ الف	چند معروف سلاسل طریقت اور ان کے نام
طریقت "سلسلہ سنوسیہ" کا ذکر ملتا ہے۔ یہ سلسلہ صحرائے اعظم افریقہ اور حجاز مقدس میں کافی مقبول ہوا۔ اس سلسلہ کے امام حضرت سید محمد سنوسی (1206ھ) تھے۔ [43] چودہویں صدی ہجری: اس صدی کا ایک سلسلہ "عظیمیہ" ہے جو حضرت محمد عظیم برخیا قلندر بابا اولیاء (وصال 1399ھ) کے ذریعے جاری ہوا۔ اس سلسلہ کی تعلیمات کا دائرہ پاکستان میں زیادہ وسیع ہوا۔ ان سلاسل کے علاوہ بھی اور بہت سے سلاسل طریقت گزرے ہیں جن کی تفصیل ضمیمہ (الف) میں ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔	سلسلہ طریقت	امام طریقت (وصال)
سلاسل طریقت کی تعلیمات کا پھیلاؤ: مندرجہ بالا تفصیلات اور ضمیمہ (الف) میں سلاسل کے پھیلاؤ اور مقامات کا جائزہ لیا جائے تو ماضی و بعد و قریب اور زمانہ حال میں مندرجہ ذیل علاقے صوفیانہ اثر و نفوذ میں شامل نظر آتے ہیں۔	1. زید	عبدالواحد بن زید (171ھ)
سرزمین حجاز، بصرہ، بغداد، بلخ، کوفہ، مصر، حبشہ، ترمذ، بسطام، ابواز، کرمان، مرو، شیراز، گاذرون، ہرات،	2. نوریہ	امام موی کاظم رضا (186ھ)
	3. عیاضیہ	فضیل بن عیاض (187ھ)
	4. ادہبیہ	ابراہیم بن ادہم (187ھ)
	5. کرخیہ	معروف کرخی (200ھ)
	6. خضرویہ	احمد بن خضروی (240ھ)
	7. قلندریہ	ذوالنون مصری (246ھ)
	8. ملائیہ	ذوالنون مصری (246ھ)
	9. محاسبیہ	حارث محاسبی (246ھ)
	10. سقطیہ	سری سقطی (257ھ)
	11. حکیمیہ	ابو عبد اللہ حکیم ترمذی (258ھ)
	12. طیفوریہ	بازید بسطامی (261ھ)
	13. عمیمیہ	حبیب نجمی (272ھ)
	14. سہلیہ	سہل تشری (283ھ)
	15. خرازیہ	ابوسعید خرازی (286ھ)
	16. قناریہ	ابن ہمدون قناری (291ھ)
	17. جنیدیہ	جنید بغدادی (298ھ)
	18. پشٹیہ	مشاد دیوری (299ھ)
	19. نیمیریہ	ابونبیرہ امین الدین مصری (328ھ)
	20. سیاریہ	ابوالعباس سیاری (342ھ)
	21. خشیانیہ	ابوعبد اللہ خشیانی (369ھ)
	22. گاذرونیہ	ابو اسحاق گاذرونی (446ھ)
	23. انصاریہ	خواجہ عبد اللہ انصاری (481ھ)
	24. جامیہ	احمد جامی المعروف زندہ بیل (536ھ)
	25. قادریہ	عبد القادر جیلانی (561ھ)

26. سہروردیہ	ابونجیب عبدالقادر سہروردی (563ھ)	ہندوستان، خراسان، مشرقی بید
27. رفاعیہ	احمد بن ابوالحسن رفاعی (578ھ)	بغداد، عراق
28. مدینیہ	ابومدین مغربہ (590ھ)	اندلس، یورپ
29. فردوسیہ	نجم الدین کبری (618ھ)	خوارزم
30. کبرویہ	نجم الدین کبری (618ھ)	خوارزم، افغانستان
31. بکناشیہ	حاجی بکناش (638ھ)	ترکی، البانیہ، تنجانیہ
32. شاذلیہ	ابوالحسن شاذلی (656ھ)	ہندوستان، شام، تیونس
33. دسوقیہ	برہان الدین دسوقی (667ھ)	مصر، الجزائر
34. جلالیہ	جلال الدین روم (672ھ)	مصر، عراق
35. مولویہ	جلال الدین روم (672ھ)	ترکی، یورپ، بلخ
36. صفویہ	صفی الدین اسحاق اور تیل (735ھ)	عراق، خراسان
37. حسینیہ بخاریہ	مخدوم جہانیاں جلال الدین بخاری (785ھ)	قنوج
38. زاہدیہ	بدر الدین زاہد (844ھ)	مشرقی بنگال، بہار، میرٹھ
39. اصراریہ	عبید اللہ اصرار (895ھ)	سمرقند روس، ہندوستان
40. قدوسیہ	عبد القدوس گنگوہی (945ھ)	مملوکہ، ہندوستان
41. غوثیہ	محمد غوث گوہاری (970ھ)	مکوالیہ ہندوستان
42. شطاریہ	عبد اللہ شطاری (1010ھ)	پاکستان، بھارت، ملایا، ماوراء النہر
43. نقشبندیہ	بہاؤ الدین نقشبند (1012ھ)	پاک و بھارت، ترکی، ماوراء النہر، ملایا
44. احمدیہ	احمد سہروردی مجدد الف ثانی (1024ھ)	وسطی ہندوستان
45. احسنیہ	آدم بنوری (1073ھ)	ہندوستان
46. آدمیہ	آدم بنوری (1073ھ)	ہندوستان
47. سنوسیہ	سید محمد سنوسی (1206ھ)	صحرائے اعظم افریقہ، حجاز
48. عظیمیہ	محمد عظیم برخیا قلندر بابا اولیاء (1399ھ)	پاکستان
(لاحظہ: مختلف المذہب، مرقاۃ السراۃ، اولیاء اللہ، رسالہ شاہ ولی اللہ، ہجرت، مذکرۃ الاولیاء، مذکرہ اولیاء، پاک و بھارت، اسلامی انسائیکلو پیڈیا)		
ایران، نوبہ، سوڈان، خراسان، ترکی، البانیہ، تنجانیہ، سے بچنے اور عبادات الہی میں ذوق و شوق پر بھی		

آپ ﷺ سے بیعت کی گئی۔ صحیح روایات میں آیا ہے کہ آپ ﷺ نے انصار کی عورتوں سے میت پر بین نہ کرنے پر بیعت لی۔

ابن ماجہ نے روایت کی ہے کہ سرور عالم ﷺ نے کچھ فقراء مہاجرین سے اس بات پر بیعت لی کہ وہ لوگوں سے کسی چیز کا سوال نہیں کریں گے چنانچہ ان میں سے اگر کسی سے دوران سفر کوڑا گر جاتا تو وہ اپنے گھوڑے سے اتر کر اسے اٹھانے کو سوال پر ترجیح دیتا۔ لہذا اس بات میں کسی شک و شبہ کی کوئی گنجائش نہیں ہے کہ آنحضور ﷺ سے جو عمل اہتمام اور عبادت کے طور پر ثابت ہے اس کی حیثیت دینی سنت کے طور پر مسلم ہے۔ آنحضور ﷺ اللہ کی زمین پر اس کے خلیفہ، قرآن اور حکمت کے طور پر جو کچھ نازل ہوا اس کے عالم، کتاب و سنت کے معلم اور امت کے مزی (پاک کرنے والے) تھے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے خلیفہ کی حیثیت سے جو عمل کیا وہ بعد والے خلفاء کے لئے سنت قرار پایا اور آپ نے کتاب و سنت کے معلم اور مزی کی حیثیت میں جو نمونہ پیش کیا وہ علمائے حقانی کے لئے سنت ٹھہرا۔

اب ہم بیعت پر کچھ گفتگو کر لیتے ہیں وہ کون سی قسم سے متعلق ہے بعض حضرات کا خیال ہے کہ بیعت صرف خلافت کے لئے ہو سکتی ہے صوفیاء نے بیعت کا جو سلسلہ شروع کر رکھا ہے اس کی شرعاً کوئی حیثیت نہیں۔

یہ نظریہ بالکل غلط ہے چنانچہ ہم ثابت کر چکے ہیں کہ آنحضور ﷺ نے بعض دفعہ ارکان اسلام کی

اقامت پر بیعت لی ہے۔ بعض دفعہ آپ ﷺ کو بیرونی پر بیعت لی ہے۔ صحیح بخاری شاہد ہے کہ آپ ﷺ نے حضرت جریرؓ سے مسلمانوں کی خیر خواہی کے لئے بیعت لی۔ اسی طرح آپ ﷺ نے انصار کی ایک جماعت سے اس بات پر بیعت لی کہ وہ اللہ کے بارے میں کسی کی پرواہ نہیں کریں گے اور کسی کا خوف دل میں نہیں لائیں گے اور ہر حال میں حق کا دامن نہیں چھوڑیں گے چنانچہ ان میں سے ہر شخص امراء اور بادشاہوں پر کھل کر تنقید کرتا تھا۔ اسی طرح آپ ﷺ نے انصار کی عورتوں سے میت پر بین نہ کرنے پر بیعت لی۔ ان کے علاوہ کئی اور امور پر بیعت ثابت ہے ظاہر ہے یہ بیعت تزکیہ نفس، امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کی ہے۔ [44] شاہ صاحبؒ کی ان تصریحات سے واضح ہے کہ بیعت کی کئی اقسام ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کے دور میں تزکیہ نفس، امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کے لئے لی جانی والی بیعت کو ہم اس لحاظ سے بیعت طریقت یا اس کی ایک قسم قرار دے سکتے ہیں۔

سلاسل طریقت میں بیعت کرتے ہوئے بھی ادوار و نواسی اور اعلیٰ اخلاقی قدروں پر چلنے کا اقرار لیا جاتا ہے۔ اسے ہم ایک طرح سے حلف Oath یا Swear بھی کہہ سکتے ہیں۔

بیعت کے معنی اور مفہوم: بیعت کا لفظ بیع سے نکلا ہے جس کے معنی فروختگی یا بیچنا ہیں۔ [45] بیعت کے ایک معنی کسی کی اطاعت کا عہد کرنا، فرمانبرداری کا بیان کرنا یا کسی

[45] المنجد۔ دارالاشاعت، کراچی، 1994، ص 110

مرد ہونا بھی ہے۔ [46]

بیعت کے لغوی معنی خود کو بیچ دینا ہیں لیکن درحقیقت اس کی معنوی حیثیت لغوی تعریف سے بہت بالا تر ہے۔ پاکستان میں تصوف و روحانیت کے حوالے سے جانی پہچانی شخصیت خواجہ شمس الدین عظیمی کے مطابق:

”بیعت دراصل ایک اصطلاح ہے۔ بیعت کے معنی خود کو بیچ دینا یا فروخت کر دینا ہیں۔ یہ اس کے لفظی معنی ہیں اور مکمل نہیں ہیں۔ بیعت دراصل ایک روحانی شاگردی ہے۔

روحانی علوم کو سیکھنے کے لئے جب آپ کسی روحانی استاد کا انتخاب کرتے ہیں اور پھر استاد کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق عمل کرنے کا عہد کیا جاتا ہے تو یہ بیعت کہلاتی ہے چونکہ کسی بھی علم کو حاصل کرنے کے لئے آپ کو استاد کی ہدایات کے مطابق عمل کرنا ہو گا ورنہ آپ علم نہیں سیکھ سکتے اور اگر آپ روحانی علوم سیکھنا نہیں چاہتے تو بیعت ہونا کوئی ضروری نہیں۔“ [47]

مندرجہ بالا اقتباس کا آخری حصہ ایک اور سوال کی وضاحت کر رہا ہے یعنی کیا بیعت ہونا ہر شخص کے لئے ضروری ہے؟ کیا بیعت واجب ہے؟ اسی سوال کا جواب حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ نے اپنے رسالہ ”القول الجمیل فی بیان سواء السبیل“ میں اس طرح دیا ہے۔

”اس سلسلے میں عرض ہے کہ بیعت سنت ہے

[46] فیروز اللغات، فیروز الدین، محولہ بالا، ص 214

[47] توحیدیات، خواجہ شمس الدین عظیمی،

مکتبہ عظیمیہ، لاہور، ص 254-255

واجب نہیں۔

صحابہ کرام نے آنحضور ﷺ سے بیعت کے ذریعے یقیناً قرب خداوندی حاصل کی مگر کسی شرعی دلیل سے یہ بات ثابت نہیں ہوتی کہ تارک بیعت کو گناہگار قرار دیا گیا ہو۔ اس پر ائمہ دین میں کسی کا بھی اختلاف نہیں ہے گویا بیعت کے واجب نہ ہونے پر اجماع ہے۔“ [48]

روحانی استاذ کی اہمیت و ضرورت:

پہلے باب میں ہم نے ذکر کیا تھا کہ بنیادی طور پر دو طرح کے علوم ہیں علم ظاہر اور علم باطن یا علم شریعت اور علم طریقت۔

انہیں علم حصولی اور علم حضوری بھی کہا جاسکتا ہے۔ ان دونوں علوم میں قدر مشترک یہ ہے کہ علم ظاہر ہو یا علم باطن، دونوں کے لئے استاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح دنیاوی علوم کا استاد شاگرد کو اپنا علم منتقل کرتا ہے اسی طرح روحانی استاد بھی اپنے شاگرد کو اپنی فکر، دین کی حقیقتوں کو پہچاننے کا طرز ادراک اور تعلیمات منتقل کرتا ہے۔ جس طرح ظاہری یا مادی علوم مثلاً میڈیکل سائنس، لاء، انجینئرنگ اور اس جیسے دوسرے بے شمار علوم سیکھنے کے لئے استاد کی رہنمائی ضروری ہے اسی طرح روحانی علوم کی تفہیم کے لئے بھی استاد کا ہونا ضروری تسلیم کیا جاتا ہے۔

سچا روحانی استاد اپنے شاگرد کے اندر اللہ تعالیٰ

[48] رساکن شاہ ولی اللہ دہلوی، شاہ ولی اللہ، جلد اول،

تصوف فاؤنڈیشن لاہور، 1999، ص 45

سے ربط اور تعلق کے ذوق اور صلاحیتوں کو بیدار کرتا ہے۔ وہ اپنے شاگرد کی اس طرح ذہن سازی کرتا ہے کہ اس کا ذہن زندگی کے مختلف معاملات میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے نہ ہٹے اور اُس کے اندر یہ طرز فکر مستحکم ہو جائے کہ اللہ تعالیٰ ہی میری ہر حرکت، ہر سانس اور سوچ کا مالک ہے۔

روحانی استاد کو تصوف میں مرشد یا پیر کہا جاتا ہے۔ روحانی علوم کے حصول اور اللہ کے عرفان کے لئے متعین کردہ راستہ اور روحانی سلیبس کو سلسلہ طریقت کہا جاتا ہے۔ تزکیہ نفس اور عرفان باطن محض کتابوں سے ہو سکتا تو اللہ تعالیٰ بعثت انبیاء کا سلسلہ جاری نہ فرماتا۔ کسی بھی علم کے حصول کے لئے رہنمائی بہت ضروری ہوتی ہے۔ پیغمبرانِ عظیم السلام اپنی اپنی امتوں کے لئے وحی اور ہدایت کے شارح اور ترجمان اور رہنمائی کا مرکز تھے۔ اللہ کی آخری کتاب قرآن کا نزول نبی آخر الزماں حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے قلب اطہر پر ہوا۔ آپ ﷺ نہ صرف امتِ مسلمہ کے بلکہ پوری نوع انسانی کے لئے مری، معلم، ہادی و رہنما ہیں۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے بعد آپ ﷺ کے مشن کی ذمہ داری امت محمدیہ کے ارکان پر ہے۔

صحابہ کرامؓ نے رسول اللہ ﷺ کی صحبت میں رہ کر اپنے نفوس کا تزکیہ کیا۔ آئندہ کے لئے بھی ضروری تھا کہ ہر زمانہ میں ایسے خاصانِ خدا پیدا ہوتے رہیں جو رسول اللہ ﷺ کی جانب سے امت کو دیا گیا تزکیہ نفس کا مقدس فریضہ انجام دیتے رہیں، اللہ تعالیٰ سے قرب کا راستہ بتاتے رہیں۔ یہ سلسلہ رسول اللہ ﷺ کے علوم کے وارث

علمائے حق نے جاری رکھا۔ ان میں علمائے شریعت اور علمائے طریقت دونوں شامل ہیں۔ اگرچہ فن طباعت اور فن جراحہ کا علم کتابوں میں مذکور ہے مگر کسی بھی ڈاکٹر یا سرجن کے لئے محض میڈیکل کی کتابیں پڑھنا کافی نہیں ہے۔ اسے کتابوں کے ساتھ کچھ عرصہ بڑے ڈاکٹروں یا سرجن کی شاگردی میں علاج معالجہ اور آپریشن میں مہارت حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہی صورت طریقت، روحانیت یا تصوف میں بھی موجود ہے اور یہاں بھی استاد کی رہنمائی ضروری ہے۔

مرشدِ کامل کی اہمیت و ضرورت کے حوالہ سے حضرت شیخ احمد یحییٰ نمیریؒ فرماتے ہیں:

”سچ پوچھو تو مرید کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی مہم نہیں کہ پیر مشفق کو ڈھونڈ نکالے۔ بغیر پیر کے کام نہیں چلتا۔ دیکھو کھیت میں جو خبر گیری اور محنت سے دانہ ڈالا جاتا ہے اور خدمت و نگرانی سے بڑا ہو کر وہ درخت پھل دیتا ہے۔ وہ بات خود رو پودے میں نہیں ہوتی۔ اول تو خود رو درخت اکثر پھل نہیں دیتے اور اگر دیتے بھی ہیں تو ایسے مغزدار و مزیدار نہیں ہوتے۔ اسی طرح جو مرید حق (یعنی اللہ) کا طالب ہے اور بے پیر ہے اس کے کل احوال قلبی اور معاملاتِ دینی سب کے سب طبعی اور رسم و عبادت کے درجہ میں ہیں۔ اور ان سے بلاغت و ترقی کی امید فضول ہے۔ ظاہر سی بات ہے کہ مرید اپنے اندر اصلاح و فساد کو کیا سمجھ سکتا ہے۔ اس کی حالت ایک بیمار سے مشابہ ہے۔ اگر بیمار نے اپنے علاج سے استغنا کیا تو سمجھ لو کہ گیا گزرا۔

مرید کے لئے پیر مشفق کی ضرورت ہوتی ہے

مگر (شرط یہ ہے کہ) وہ پیر واصل ہو۔ سلوک کی ہار کی دتار کی منزل سے واقف ہو تاکہ مرید کو اصلاح و فسادِ راہ سے آگاہ کر سکے اور جیسی بیماری ہو ویسی دوا دے سکے اور بہتر علاج کر سکے۔“ [49]

ضرورتِ شیخ یا روحانی استاد کی ضرورت و اہمیت پر خواجہ شمس الدین عظیمیؒ تحریر کرتے ہیں۔

”دین ایک مکمل علم ہے اور دین میں شریعت بھی ایک علم ہے۔

شریعتِ مطہرہ کے ساتھ طریقت بھی ایک علم ہے۔ دین توحید پرست لوگوں کے لئے ایک مرکز ہے۔ شریعت اس مرکز کے ساتھ وابستہ رہنے کے قواعد و ضوابط اور رہنما اصول ہیں۔

طریقت اس مرکز پر محیط انوار و تجلیات کے حصول کا ذریعہ ہے۔“ [50]

آپ مزید تحریر کرتے ہیں

”شریعت میں ارکانِ نماز، اوقاتِ نماز، روزہ کے آداب، حج کے آداب، معاشرتی قوانین، پڑوسیوں کے حقوق، اللہ کے حقوق اور من حیث القوم مسلمانوں کے اسلامی عقائد کے مطابق فرض کی آگاہی کا علم حاصل کرنے کے لئے بھی استاد کی ضرورت ہے۔

قرآن کریم اللہ کی آخری کتاب ہے جو آخری نبی سیدنا حضور ﷺ پر نازل ہوئی۔ اس کو سمجھنے کے لئے بھی استاد کی ضرورت ہے۔ اسی طرح تصوف یا روحانیت سیکھنے کے لئے بھی استاد کی

ضرورت ہے۔“ [51]

سلاسل طریقت کا

حضرت محمد ﷺ سے تعلق:

سلاسل طریقت کے تذکرہ میں یہ واضح کر دینا ضروری ہے کہ تمام سلاسل طریقت کا شجرہ فیضان رسول آخر الزماں حضرت محمد ﷺ پر جا کر ختم ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمام سلاسل روحانی، قلبی اور ذہنی طور پر رسول کریم ﷺ سے وابستہ و پیوستہ ہیں۔

اکثر سلاسل طریقت میں شجرہ فیضان کا مطالعہ روزانہ کے اشغال و ادار میں شامل ہوتا ہے۔

اس کا ایک پہلو یہ ہے کہ اولیاء اللہ سلسلہ بہ سلسلہ اولیاء متاخرین و متقدمین، تبع تابعین، تابعین، صحابہ کرام اور بالآخر رسول اللہ ﷺ سے اپنا تعلق قائم رکھتے ہیں۔

ذیل میں معروف سلاسل کے شجرہ ہائے فیضان پیش کئے جا رہے ہیں۔

اس میں ملاحظہ کیا جاسکتا ہے کہ تین معروف سلاسل چشتیہ، قادریہ اور سہروردیہ کا شجرہ طریقت حضرت علی مرتضیٰؑ کے واسطے سے رسول پاک ﷺ تک جاتا ہے لیکن سلسلہ نقشبندیہ میں شجرہ طریقت حضرت ابو بکر صدیقؓ کے واسطے سے رسول پاک ﷺ تک پہنچتا ہے۔

(حباری ہے)



سن اشاعت 2004، ص 61 تا 60

[51] ایضاً، ص 61 تا 60

[49] مکتوباتِ صدی، احمد یحییٰ نمیریؒ، ص 91-90

[50] احسان و تصوف، خواجہ شمس الدین عظیمیؒ،

شعبہ علوم اسلامیہ بہاء الدین زکریا یونیورسٹی، ملتان،



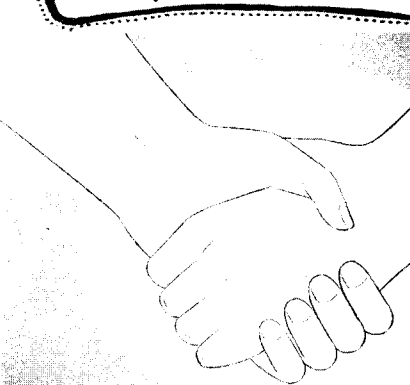
ابدالِ حق قلندربابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:
دوستوں اور رشتہ داروں کے دکھ
میں شریک ہو کر ان کے غم کو اپہ
غم سمجھ کر ان کا غم غلط کرنے کی کوش
کریں۔ اس لیے کہ آدمی آدمی کی دوا ہے۔

دنیا بھر میں ہر روز بے شمار تربیتی پروگرامز منعقد کئے جاتے ہیں۔ مضامین، کالم اور کتابیں یہ بتانے کے لئے لکھی جاتی ہیں کہ خواہشات کی تکمیل کس طرح کی جائے۔ زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے لئے ہم اپنے طور پر بھی کوشش اور تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس کے باوجود بے شمار افراد ایسی زندگی نہیں گزار پاتے جو ان کی تمنائوں کے مطابق ہو۔ انسانوں کی اکثریت غربت، جہالت، بے روزگاری جیسے مسائل سے دوچار ہے۔ رشتوں میں محبت، ایثار اور رواداری کا فقدان نظر آتا ہے۔ اچھی زندگی ہمارے لئے ایک خواب بن جاتی ہے۔ زندگی ایک معمہ بن جاتی ہے، جسے سمجھتے سمجھتے پوری زندگی گزر جاتی ہے۔ 1998 سے میرا تعلق پڑھانے اور ٹریننگز سے رہا ہے۔ اس دوران میں نے سینکڑوں لوگوں کے نقطہ نظر کو سنا، کتابیں پڑھیں اور یہ کوشش کی کہ کوئی ایسا فارمولہ ہاتھ لگ جائے جس کے ذریعے ہم خوشحال زندگی گزاریں۔ ایسی زندگی جو صرف اس دنیا میں ہی نہیں دونوں جہانوں میں سرفراز کر دے۔ میرا ایمان ہے کہ انسان جس چیز کی کوشش کرتا ہے وہ حاصل کر ہی لیتا ہے۔ مجھے بھی وہ فارمولہ مل گیا۔ میں اس کے بارے میں مکمل اعتماد کے ساتھ کہہ سکتا ہوں یہ کامیابی اور خوشحالی کا واحد فارمولہ ہے..... جی ہاں۔ واحد فارمولہ۔ اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ ناصرف اس قانون کو بیان کیا جائے بلکہ اس پر عمل کرنا آسان بنا دیا جائے تاکہ ہماری زندگی صحت، محبت، دولت اور خوشیوں سے بھرنے کے ساتھ ساتھ خدا کی رضا کی حامل ہو جائے۔

تینیسوان دن

ہماری اچھی اور بری، خوشحال اور بد حال، کامیاب اور ناکام زندگی کا دار و مدار بہت حد تک اس بات پر ہوتا ہے کہ ہمارے دوست کون ہیں یا ہم اپنا زیادہ تر وقت کن لوگوں کے درمیان گزارتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ جس شخص کے جتنے اچھے دوست ہوتے ہیں اس کی زندگی اتنی ہی اچھی ہوتی ہے۔ اس شخص سے زیادہ بد نصیب کوئی نہیں جس کا

دوستوں کا انتخاب



مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600، فون نمبر: 0300-8550327

کوئی دوست نہیں۔ دوست مالی کی طرح ہوتے ہیں۔ مالی کا کام باغ کی دیکھ بھال کرنا، اس میں پیدا ہونے والے جھاڑیوں کو اکھاڑنا، کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھنا اور پھولوں کی تعداد میں اضافہ کرنا ہوتا ہے۔ جن لوگوں کی زندگی کے باغ کو اچھے مالی مل جاتے ہیں ان کی زندگی سنور جاتی ہے کیونکہ وہ باغ کا خیال اس طرح رکھتے ہیں کہ آنے والوں کا دل لگا رہتا ہے، ماحول خوشگوار، معطر اور سہانا ہوتا ہے۔

اس کے برعکس اگر وہی مالی لاپرواہی پر اتر آئیں، باغ میں آکر اپنا وقت ضائع کر کے چلے جائیں، صفائی کرےں اور نہ ہی پودوں کی دیکھ بھال پر توجہ دیں تو باغ خود روجنگل میں تبدیل ہو جائے گا، ایسا جنگل جس میں گھاس پھوس، کیڑے مکوڑے اور جنگلی جانوروں کا بھرپور ہوا۔ ایسے جنگل میں کوئی آنا پسند نہیں کرے گا اور اگر کوئی غلطی یا مجبوری کی وجہ سے آجائے تو تکلیفیں اور بیماریاں لے کر جائے گا۔

رسول اللہ ﷺ کے ایک فرمان کا مفہوم ہے: ”آدمی اپنے دوست کا رنگ ڈھنگ اختیار کر لیتا ہے اس لئے تم میں سے ہر ایک کو چاہیے کہ وہ دوست سوچ سمجھ کر بنائے۔“

[مشکوٰۃ شریف: ابو داؤد: ترمذی]
اچھے دوست اور برے دوست سے کیا مراد ہے....؟

اس کے جواب میں بہت ساری باتیں کہی جاسکتی ہیں۔ لیکن سادہ سے الفاظ میں اتنا سمجھنا بھی کافی ہوگا کہ جس کی وجہ سے وقت فضول باتوں اور غیر ضروری کاموں میں برباد ہوتا ہے وہ اچھا دوست نہیں ہے۔ اچھا دوست وہ ہے جو وقت کو قیمتی موتیوں کی طرح

استعمال کرتا ہے۔ وہ مثبت باتوں اور مثبت کاموں میں اپنا وقت استعمال کرتا ہے۔ وہ ان کاموں میں اپنے وقت کو استعمال کرتا ہے جو اس کے مقاصد میں کامیاب کرتے ہیں، وہ مقاصد جن کے حصول کے بعد وہ اپنے دوستوں اور عزیزوں کے اور زیادہ نزدیک ہو سکتا ہے، وہ مقاصد جن کے حصول سے عام لوگوں کو بھی فائدہ ہو۔

اس کا مطلب یہ قطعی نہیں ہے کہ وہ اپنی زندگی سے لطف اندوز نہیں ہوتا، یہی شخص حقیقی طور پر اپنی زندگی کو بھرپور انداز میں جیتتا ہے۔ یہ دوستوں کے ساتھ مذاق تو کرتا ہے، ان کا مذاق نہیں اڑاتا، اس لئے ہر دل عزیز بن جاتا ہے۔ یہ ان کے راز فاش نہیں کرتا، ان کا حل نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ ان کے حوصلے پست نہیں ہونے دیتا، امید کی کرن کو مسلسل روشن رکھتا ہے۔ ایسا شخص اپنے رشتے داروں کو خوش کرنے، انہیں حیران کرنے کے بہانے ڈھونڈتا ہے۔ ایسا شخص جہاں بھی کام کرتا ہے ایک دوستانہ ماحول بنا کر رکھتا ہے۔ لوگ اپنے آئیڈیاز اس کے سامنے خوشی خوشی پیش کرتے ہیں۔ ایسا شخص نہ تو لاپٹی ہوتا ہے اور نہ ہی ڈرپوک۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ آپ فرماتے ہیں: ”کسی بزدل شخص سے دوستی مت کرنا، وہ تمہارے حوصلے پست کر دے گا۔“

اور دوسری جگہ فرمایا:

”کسی کنجوس سے دوستی مت کرنا وہ تمہارا ساتھ اس وقت چھوڑے گا جب تمہیں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہوگی۔“ [نچ الملائن]

My best friend is the one who brings out the best in me. ~Henry Ford

”میرا بہترین دوست وہ ہے جو مجھے میری بہترین صلاحیتوں سے روشناس کرواتا ہے۔“

[ہنری فورڈ]
اچھی زندگی گزارنے کیلئے اس بات سے باخبر ہونا ضروری ہے کہ کون آپ کی زندگی کو مثبت سمت میں لے کر جا رہا ہے اور کون منفی سمت میں۔ منفی لوگوں سے باخبر ہونے کے ساتھ ساتھ ان سے درست انداز سے برتاؤ کرنا بھی سیکھیں۔

اتنی طویل تمہید کا مقصد یہی تھا کہ آج ہم یہ جانیں کہ منفی لوگوں کا سامنا کس طرح کیا جائے کیونکہ منفی انسان شکر گزار نہیں ہو سکتا۔
You cannot expect to live a positive life if you hang with negative people. Joel Osteen
”منفی ذہنیت کے حامل لوگوں کے ساتھ رہ کر آپ ایک مثبت زندگی کی توقع نہیں کر سکتے۔“

[جوئل آسٹین]

منفی ذہنیت کے حامل لوگ عوامین کام کرتے ہیں:

[1]۔ دوسروں کے متعلق منفی باتیں کرتے ہیں (غیبت اور چغلیاں کرتے ہیں)

[2]۔ آپ پر تنقید کرتے ہیں، آپ کی صلاحیتوں کا مذاق اڑاتے ہیں (آپ کے ارادوں کو پست کر دیتے ہیں)

[3]۔ خود کو مظلوم ثابت کر کے آپ کا وقت اور ہمدردیاں حاصل کرتے ہیں (یہ خود کو تبدیل کرنا نہیں چاہتے، ہمدردیاں حاصل کرنے میں انہیں مزا آتا ہے)

یہ تینوں کام، تینوں ہتھیار ترقی، خوشیوں اور بہتر زندگی کیلئے انتہائی نقصان دہ ہیں۔

سب سے پہلے ہم دیکھتے ہیں پہلا کام، یعنی:

دوسروں کے متعلق منفی باتیں کرتے ہیں، غیبت اور چغلیاں کرتے ہیں۔ اکثر لوگوں کی مثال ان لوگوں کی سی ہے جنہوں نے اپنی برائیوں کو ایک تھیلے میں بھر کر اپنی کمر پر لا لیا تھا۔ اب ان کے پیچھے آنے والے سب لوگوں کو آگے والوں کی برائیاں اور خامیاں اذ نظر آرہی تھیں، اپنی خامی کسی کو نظر نہیں آرہی تھی۔ غیبت کے متعلق اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں فرمایا ہے:

ترجمہ: ”اے ایمان والو! بہت سے گمانوں سے بچتے رہا کرو کیونکہ بعض گمان گناہ بن جاتے ہیں۔ اور تجسس سے کام نہ لیا کرو۔ اور تم میں سے بعض بعض کی غیبت نہ کیا کریں۔ کیا تم میں سے کوئی اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانا پسند کرے گا۔ تم اس کو ناپسند کرتے ہو۔ [سورۃ الحجرات: آیت نمبر: 12] | جو لوگ اپنا وقت پر اثر کاموں میں صرف کرتے

ہیں، جو لوگ بڑے کام کرتے ہیں، ان کے پاس چھوٹے چھوٹے کاموں کیلئے وقت نہیں ہوتا۔ دوسروں کی برائی وہی لوگ کرتے ہیں جو زندگی کی ریس میں دوڑنے کا حوصلہ نہیں رکھتے۔ ایسے لوگ دوسرے لوگوں کے راستے میں رکاوٹیں حائل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جو خود اوپر چڑھنے کی طاقت نہیں رکھتے تو وہ دوسروں کی ناگلیں پکڑ کر کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ لوگ اس دم کئی بلی کی طرح ہوتے ہیں جو چاہتی ہے کہ سب کی دم کٹ جائے کیونکہ اسے معلوم ہوتا ہے کہ اس کی تودم دوبارہ آنہی سکتی۔

ایک اہم بات یہ بھی یاد رکھیں کہ جو شخص آج آپ سے کسی دوسرے کی برائی کر رہا ہے کل کسی اور سے آپ کی برائی کرے گا۔ اسی طرح آج آپ جس

ان پانچ دوستوں یا لوگوں کے نام لکھیں جن کے ساتھ آپ اپنا زیادہ تر وقت گزاریں گے۔
زندگی میں ان کی موجودگی کا شکریہ دل سے ادا کریں۔

دوست کا نام	شکریہ کی وجہ
1	
2	
3	
4	
5	
نوٹس و تاثرات:	

پانچ نام ہونے چاہئیں۔

کیوں....؟

امریکہ کے صف اول کے بزنس فلاسفر، جم رون (Jim Rohn) کا مشہور زمانہ جملہ ہے:

You are the average of the five people you spend the most time with.

”آپ ان پانچ لوگوں کا اوسط ہیں جن کے ساتھ

اپنا بیشتر وقت گزارتے ہیں۔“



بدولت آپ خوش ہیں۔ جیسے جیسے آپ دوستوں کیلئے

شکر ادا کرتے چلے جائیں گے، پر خلوص اور محبت

کرنے والے دوستوں میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

ان دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے کی

کوشش کریں۔

اگر بالمشافہ نہیں مل سکتے تو فون پر یا سوشل میڈیا

کے ذریعے ان سے رابطے میں رہیں۔ ایک اور اہم

بات، اس فہرست میں پانچ سے کم نام نہ ہوں، پورے

میں کوئی حرج نہیں ہے، لیکن دو باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ ان سے گہرا میل جول نہ رکھیں یعنی انہیں ان پانچ لوگوں کی فہرست میں شامل نہ کریں جن کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ دوم یہ کہ ان سے مل کر انہیں منفی باتیں نہ کرنے دیں بلکہ مثبت باتوں کی طرف راغب کریں۔ اس لئے ضروری ہے کہ:

ان سے بحث نہ کریں:

منفی جملوں کو نظر انداز کر دیں۔

بلکے پھلکے موضوع پر بات کریں

اگر وہ مثبت باتیں کرنے لگیں تو ان کی تعریف کریں

اپنا رد عمل دوستانہ رکھیں۔

اپنی زندگی کو مستقل بنیاد پر شکر گزاری اور محبت

سے مزین کرنے کیلئے ان پانچ دوستوں کی فہرست

بنائیں جو آپ کے مقاصد پورے کرنے میں آپ کی

مدد کر سکتے ہیں۔ ان لوگوں کے متعلق ایک ایک

کر کے سوچیں اور دل سے اللہ کا شکر ادا کریں کہ آپ

کی زندگی میں ایسے لوگ بھی ہیں جو آپ کی زندگی

مثبت سمت میں لے کر جاسکتے ہیں۔

یہ آپ کے ہم جماعت ہو سکتے ہیں، ساتھ کام

کرنے والے ہو سکتے ہیں، بہن بھائی یا کوئی رشتے دار

بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کی زندگی میں پانچ لوگ بھی ایسے نہیں

ہیں جو مثبت سوچ رکھتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ

آپ دوستوں اور محبتوں کیلئے اللہ کا

شکر ادا نہیں کرتے۔

آج سے اس بات کیلئے بھی شکر بوا کریں کہ اس

نے آپ کی زندگی میں ایسے لوگوں کو بھیجا جن کی

شخص سے کسی دوسرے کی برائی کر رہے ہیں، کل وہی شخص کسی اور سے آپ کی برائی خوشی خوشی سن رہا ہوگا۔

Someone who just helped you to speak evil about another person can later help another person to speak evil about you. Israelmore Ayivor

”جو شخص آج آپ کو کسی کی برائی کرنے پر مجبور کر رہا ہے وہی شخص کل کسی اور کو آپ کی برائی کرنے پر بھی مائل کر لے گا۔“

[اسرائیل مور آئیور]

منفی ذہن رکھنے والوں کا دوسرا طریقہ واردات

یہ ہوتا ہے کہ وہ:

آپ پر تنقید کرتے ہیں، آپ کی صلاحیتوں کا

مذاق اڑاتے ہیں اور آپ کے ارادوں کو پست کر دیتے

ہیں۔ ان لوگوں سے ہوشیار رہنا بہت ضروری ہے۔ یہ

لوگ آپ پر ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ

آپ یہ کام نہیں کر سکتے۔ ہماری ناکامیوں میں سب

سے بڑا ہاتھ ان لوگوں کا ہوتا ہے جو ہمیں یقین دلانے

میں کامیاب ہو جاتے ہیں کہ

”ہم نہیں کر سکتے۔“

یہ لوگ ہماری توجہ حال سے ہٹا کر ماضی میں لے

جاتے ہیں اور ہمیں مجبور کرتے ہیں کہ ہم صفائیاں ہی

پیش کرتے رہیں کہ ہمارا ارادہ اچھا تھا، ہم برے

انسان نہیں ہیں۔

منفی ذہن رکھنے والوں کا تیسرا ہتھیار بھی بہت

مہلک ہے یعنی خود کو مفلوم ثابت کر کے آپ کا وقت

اور ہمدردیاں حاصل کرنا نہ یہ خود کو تبدیل

کرنا نہیں چاہتے۔

ان تینوں طرح کے لوگوں سے تعلقات رکھنے

پھنڈے دوزخ کی مخلوق

پراسرار، تیر خیز اور محیر العقول
کہانیوں سے دلچسپی رکھنے والے
قارئین کے لیے بطور خاص
ایچ پی لوکرافٹ کی سنسنی خیز کہانی
”Cool Air“ کا ترجمہ
اس کہانی پر ہالی ووڈ میں کئی
فلمیں بھی بن چکی ہیں۔

ایچ۔ پی۔ لوکرافٹ

آپ پوچھ رہے ہیں کہ میں سرد اور خشک ہوا
سے کیوں ڈرتا ہوں....؟

ٹھنڈے کمرے میں داخل ہوتے ہی مجھ پر
دہشت کا عالم کیوں طاری ہو جاتا ہے....؟ اور بہار
کے دلفریب موسم میں جب کوئی خوشگوار دن، خشک
شام میں ڈھلنے لگتا ہے، تو لرز زبوں اٹھتا ہوں....؟

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ میں طبعاً سردی سے
تنفر ہوں، چنانچہ مجھے کئی بار مشورہ دیا گیا کہ مستقلاً کسی
گرم استوائی ملک میں رہائش اختیار کر لوں۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ میں ڈرامائی کیفیت پیدا
کرنے کے لیے سردی سے خوفزدہ ہونے کا مظاہرہ
کرتا ہوں اور اس مظاہرے سے میرا مطلب یہ ہوتا
ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگ متوجہ ہوں اور مجھے
حیرت کی نظر سے دیکھیں۔ دوسرے لفظوں میں یہ
کہا جاتا ہے کہ میں نمائش پسند ہوں۔

لیکن خدا گواہ ہے یہ دونوں نظریے غلط ہیں۔ جو
لوگ مجھے بچپن سے جانتے ہیں انہیں اچھی طرح
معلوم ہے کہ مجھے نمائش اور ظاہر پسندی سے ہمیشہ
نفرت رہی ہے۔ میں الگ تھلک اور سادہ زندگی بسر



کرنے کا عادی ہوں۔ رہا دوسرا نظریہ، تو اس امر کی تصدیق کرنے والے بھی مل جائیں گے کہ کچھ عرصہ پہلے مجھے سردی سے قطعی خوف محسوس نہ ہوتا تھا۔ کڑکڑاتے جاڑوں میں معمولی کپڑے پہن کر رات گئے بر فباری میں تنہا گھومنا میرا محبوب ترین مشغلہ تھا، مگر ایک خاص واقعے نے مجھ سے یہ مشاغل چھین لیے۔

میں یہ واقعہ من و عن آپ کے سامنے بیان کرتا ہوں۔ اس طرح آپ خود اندازہ کر سکیں گے کہ میں سردی اور سرد ہوا سے خوف کھانے میں کہاں تک حق بجانب ہوں۔

یہ لوگوں کی غلط فہمی ہے کہ وہ خوف کو صرف اندھیرے، سکوت اور تنہائی سے منسوب کرتے ہیں، کیونکہ مجھے اس کے برعکس تجربات کا سامنا رہا ہے۔ مجھے نیویارک جیسے بڑے شہر کی گنجائش ترین آبادی



میں واقع ایک بورڈنگ ہاؤس میں پہلی بار حقیقی خوف سے ساتھ پڑا، جبکہ ایک خاتون اور دو صحت مند اور توانمند میرے ساتھ تھے۔۔۔۔۔۔ سبہ پہر کا وقت تھا، نیچے سڑک پر سینکڑوں لوگ آ جا رہے تھے، بسیں اور گاڑیاں چل رہی تھیں، دکانیں کھلی تھیں اور ان پر خریداروں کا جھوم تھا۔ اس کے باوجود خوف کا سامنا ہوا، تو میری آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں، مگر ٹھہریے، اس طرح شاید ساری بات آپ کی سمجھ میں نہ آ سکے۔ میں شروع سے یہ قصہ سناتا ہوں:

1923ء کا ذکر ہے۔ میں ایک ماہوار میگزین میں قلیل معاذنے پر ملازم تھا۔ مالی حالت پتلی ہونے کی وجہ سے اکثر مقرض رہتا۔ زیادہ کرایہ ادا کرنے کی سکت نہ تھی، پھر بھی چاہتا تھا کہ کوئی ایسی جگہ مل جائے جو زیادہ گندی اور تکلیف دہ نہ ہو۔ تلاش بسیار کے بعد اس نتیجے پر پہنچا کہ اتنے کم پیسوں میں معقول جگہ کا ملنا ممکن نہیں، چنانچہ ایک ایسے بورڈنگ ہاؤس میں کمرہ کرائے پر لے لیا جو دوسری جگہوں سے نسبتاً اچھا تھا۔ یہاں سے رسالے کا دفتر نزدیک تھا اور عمارت کے نچلے حصے میں روٹی، گوشت اور دودھ کی دکانیں تھیں اور آمدورفت پر زیادہ خرچ اٹھنے کا امکان نہ تھا۔

جس عمارت کا ابھی میں نے ذکر کیا ہے، نیویارک کی ویسٹ فورٹین اسٹریٹ پر واقع چار منزلہ اور بھورے پتھروں سے بنی ہوئی تھی۔ اندرونی دیواریں زیادہ تر چوبی تھیں اور انہیں جگہ جگہ سے دیمک تباہ کر چکی تھی۔ زینوں اور برآمدوں میں کئی ایک مقامات پر سنگ سفید کی ٹائلیں نظر آتی تھیں، لیکن اکثر یہ پتھر گھس کر بے رنگ ہو چکے تھے اور کئی ایک جگہوں پر تو انہیں نکال کر گارے اور چونے سے

مام اینٹیں لگا دی گئی تھیں۔ کمروں میں بڑے بڑے لمبی آتش دان اور کارنس (چھتا) کسی زمانے میں ضرور خوبصورت ہوں گے۔ لیکن اب کمینوں کی فطرت و افلاس کے سبب بے ہنگم اور بے مصرف دکھائی دیتے تھے۔ ان آتش دانوں میں شاید کبھی اگ جلی ہو۔ دراصل نیویارک جیسے بڑے شہر میں غریب آدمی کے لیے ایندھن اور کونکے کا خرچ برداشت کرنا بہت مشکل ہے۔

ہماری مالکہ مکان کا نام مس ہیریرو Herrero تھا۔ ادھیڑ عمر کی اس ہسپانوی عورت کی ٹھوڑی پر چند ہال تھے جن کی وجہ سے وہ خاصی مضحکہ خیز دکھائی دیتی تھی، تاہم طبیعت کی بہت نرم اور اچھی تھی۔ میں نے جلد ہی محسوس کر لیا کہ اکثر مالکان کی طرح اسے کرایہ داروں کی شکایتیں کرنے کی عادت نہیں اور نہ وہ رات گئے تک بلب جلانے یا دیر سے گھر لوٹنے پر ناک بھوں چڑھاتی ہے۔ میرے علاوہ دوسرے کرایہ داروں کی اکثریت ٹچل طبقے کے ہسپانوی مزدوروں پر مشتمل تھی۔ یہ لوگ شاذ ہی ایک دوسرے سے بات کرتے، اس لیے ماحول خاصا پرسکون تھا۔ نیچے سڑک پر سے گاڑیاں گزرنے کی



آوازیں البتہ لکھنے میں مخل ہوتی تھیں، لیکن جلد ہی میں ان کا عادی ہو گیا۔ اس عمارت میں منتقل ہونے کے تین ہفتے بعد ایک دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ ایک شام مجھے اچانک احساس ہوا کہ کمرے کی چھت نم ہے اور کئی جگہوں سے ٹپک رہی ہے۔ باہر جھانکا، مطلع صاف تھا اور بارش کا دور دور تک نشان نہ تھا۔ میں فوراً نیچے گیا اور مکان مالکہ مس ہیریرو کو اطلاع دی۔ وہ ٹھنڈی سانس لے کر بولی:

”اب ڈاکٹر موناز Muñoz کو کون سمجھائے، اس نے اپنی لیبارٹری میں کوئی دوا گرا دی ہوگی۔ بے چارہ بہت بیمار ہے، روز بروز اس کی حالت بگڑتی جا رہی ہے، مگر کیا کروں، وہ کسی سے اپنا علاج کرانے پر رضامند نہیں ہوتا۔ طویل بیماری نے اسے چڑچڑا کر دیا ہے، ورنہ پہلے بہت خوش مزاج انسان تھا۔“

”آخر ڈاکٹر موناز چھت پر کیا کر رہا ہے۔۔۔۔۔؟“ میں نے سوال کیا۔

”کچھ کہہ نہیں سکتی، شاید نہار ہا ہو گا۔ دن میں بیسیوں مرتبہ پانی میں عجیب عجیب خوشبوئیں ڈال کر نہاتا ہے۔۔۔۔۔ بڑی انوکھی عادات ہیں اس کی۔“

”کیا وہ لوگوں کا علاج معالجہ کرتا ہے۔۔۔۔۔؟“

”نہیں، عرصہ ہوا اس نے یہ کام چھوڑ دیا۔ کہتے ہیں بہت بڑا ڈاکٹر تھا۔ میرے والد کہا کرتے تھے بارسیلونا Barcelona میں اس کی بڑی شہرت تھی۔ حال ہی میں ہمارا ایک مستری چھت کی مرمت کرتے ہوئے چوتھی منزل سے گر پڑا تھا، ڈاکٹر موناز نے اس کا بازو جوڑ

دیا، حالانکہ ہسپتال والوں نے یہ بازو کاٹنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ ڈاکٹر مونا ز اپنے کمرے سے باہر نہیں نکلتا۔ میرا بھائی استیبان Esteban اسے کھانے پینے کی چیزیں، لائڈری سے ڈھلے ہوئے کپڑے اور دواؤں لاکر دیتا ہے۔ وہ منوں کے حساب سے امونیا منگواتا ہے، معلوم نہیں کہاں استعمال کرتا ہے۔“

میں ڈاکٹر مونا ز کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتا تھا، لیکن مس ہریرو سیزھیان چڑھنے لگی۔ میں کمرے میں لوٹ آیا۔ تھوڑی دیر بعد چھت سے پانی ٹپکنا بند ہو گیا۔ کان لگا کر سنا، تو کسی مشین کی گھر گھر سنائی دی۔ اس سے پہلے بھی میں یہ آواز بیسوں مرتبہ سن چکا تھا، لیکن کبھی توجہ نہ دی۔ میں ڈاکٹر مونا ز کے بارے میں سوچنے لگا۔ اگر وہ اتنا بڑا ڈاکٹر ہے، تو اس واپس بورڈنگ ہاؤس میں کیوں رہتا ہے۔ نہ جانے اسے کیا مرض ہے، لیکن وہ ہسپتال میں کیوں نہ گیا....؟ دن بھر کمرے میں بند رہنے سے اس کا مطلب کیا ہے، کوشش کے باوجود مجھے ان سوالوں کے جواب نہ مل سکے اور بالآخر میں نے سوچنا ترک کر دیا۔

حقیقت یہ ہے کہ مجھے دل کا دورہ نہ پڑتا، تو ڈاکٹر



مونا ز سے ملاقات بھی نہ ہوتی۔ ایک سہمہ پہر اچانک مجھے اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوا۔ ڈاکٹر مجھے بتا چکے تھے کہ دل کا دورہ پڑنے ہی فوراً طبی امداد حاصل کرنی چاہیے، ورنہ یہ دورہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ دونوں ڈاکٹر جن سے میں وقتاً فوقتاً طبی مشورے لیا کرتا تھا، بورڈنگ ہاؤس سے بہت دور تھے، لہذا میں نے ایک ہاتھ سینے پر رکھا اور تیزی سے سیزھیان چڑھنے لگا۔ جو بھی منزل پر یعنی میرے کمرے کے عین اوپر ڈاکٹر مونا ز کا فلیٹ تھا۔ میں نے اس کے دروازے پر دستک دی۔ اندر سے کسی نے بہت شائستہ انگیزی میں نام اور ملاقات کا مقصد پوچھا اور میرے جواب دینے پر دروازہ کھول دیا۔

مجھے اچھی طرح یہ یاد ہے کہ جون کا مہینہ تھا اور باہر اچھی خاصی گرمی تھی، لیکن کمرے میں داخل ہوتے ہی ٹھنڈی ہوا کے ایک جھونکے نے میرا خیر مقدم کیا۔ میں کانپنے لگا۔ یوں محسوس ہوا برف خانے میں اگلیا ہوں۔ ڈاکٹر مونا ز کی نشست گاہ، سامان آرائش سے پُر تھی۔ خوبصورت صوفے، سیاہ مہوگنی کی لکڑی کا بنا ہوا اعلیٰ فرنیچر، کتابوں کی متقش الماریاں، حسین ودلفریب رنگوں کے پردے۔ اس غلیظ اور پرانی عمارت میں ایسا سچا سچا کرہ دیکھ کر بہت حیرت ہوئی۔ دائیں طرف چھوٹی سی لیبارٹری تھی جس میں سے کسی مشین کے چلنے کی آواز صاف سنائی دے رہی تھی اور کھلے دروازے میں سے دواؤں کی بھری ہوئی شیشیاں، فلاسک، اسپرٹ لیپ، قمیضیں اور شیشے کی نلکیاں دکھائی دیں.... غالباً یہی کمرہ میرے کمرے کے عین اوپر واقع تھا۔ دروازے کی بائیں جانب اس کی خواب گاہ تھی جس میں پر تکلف بستر، سنگھار، فانوس اور آرائش کی دوسری چیزیں نظر

آ رہی تھیں۔ خواب گاہ کے دروازے کے ساتھ ہی ایک اور دروازہ تھا جو غالباً غسل خانے کا تھا۔ رہائش سے محسوس ہوتا تھا کہ ڈاکٹر مونا ز اعلیٰ تعلیم یافتہ اور باوقف انسان ہے۔

اس کا قد چھوٹا اور سر باقی جسم کی مناسبت سے بڑا تھا۔ لباس انگریزی وضع کا اور نہایت عمدہ سلا ہوا، چہرے پر تفکر کا خاص انداز، گھنی پلکوں کے نیچے تیز اور ہوشیار آنکھیں، فرانسیسی وضع کی سرمئی ڈاڑھی، آنکھوں پر بغیر فریم کی عینک، قدیم ہسپانیوں کی طرح اونچی ناک اور خوبصورت دہانہ جو اس کی مضبوط اور ناقابل تسخیر قوت ارادی کا پتہ دیتے تھے۔ رنگ برف کی طرح سفید۔ مجموعی طور پر کسی اعلیٰ خاندان کا فرد نظر آتا تھا۔ ان خوبیوں کے باوجود پہلی بار اس کے سر اور ٹھنڈے کمرے میں قدم رکھتے ہی مجھے ایک ناقابل توجہ بہرہ کرہت کا احساس ہوا اور میں خاصی دیر تک اپنے اس رد عمل کی وجہ تلاش نہ کر سکا۔ ہو سکتا ہے یہ کرہت، پھولے ہوئے چہرے اور بے حد سرد انگلیوں کے لمس نے پیدا کی ہو یا اس کا سبب کمرے کا انتہائی سرد ماحول ہو۔ بہر حال اس سے ہاتھ ملا کر مجھے متلی سی ہونے لگی تھی۔

اس کی آواز نامانوس تھی اور وہ ٹھہر ٹھہر کر اور پراسرار لہجے میں گفتگو کرتا تھا۔ میں کمرے میں

داخل ہونے سے پہلے ہی اسے اپنا مرض بتا چکا تھا، اس لیے غالباً وہ مرض کی طرف سے میری توجہ ہٹانے کے لیے اپنی سائنسی تحقیقات بیان کرنے لگا۔ میری طبیعت سنبھل گئی تھی، اس

لیے یہ باتیں دلچسپ معلوم ہوئیں۔ میں صوفے پر دراز ہو گیا، وہ کہہ رہا تھا:

”اور اک ذات اور قوت ارادی، دواؤں سے کہیں زیادہ طاقتور ہیں۔ اگر مادی جسم صحیح سالم ہو تو قوت ارادی کے بل پر اپنے آپ کو زندہ رکھا جاسکتا ہے، خواہ اعضائے ربکیہ میں سے ایک آدھ ختم ہو چکا ہو۔“ قدرے توقف سے وہ ہنستے ہوئے بولا:

”کسی دن میں تمہیں دل کے بغیر زندہ رہنے کا طریقہ بھی بتاؤں گا۔“

میں خاصی دیر تک اس کے پاس بیٹھا رہا۔ معلوم ہوا وہ بعض جلدی بیماریوں میں مبتلا ہے اور یہ بیماریاں ایسی ہیں کہ ان کے لیے دوا سے زیادہ احتیاطی تدابیر اور شدید سردی کی ضرورت ہے۔ 55 درجے فارن ہائیٹ سے زیادہ درجہ حرارت اس کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا تھا، چنانچہ اس نے پیٹرول کے انجن اور امونے سے مطلوبہ سردی پیدا کرنے کا بندوبست کر رکھا تھا۔ اسی انجن کی گھر گھر مجھے اپنے کمرے میں سنائی دیتی تھی۔





دن کا احساس کراہت لوٹ آیا۔ اب پھر اسے دیکھ کر متلی سی ہونے لگتی۔

جوں جوں دن گزرتے جا رہے تھے، تیز خوشبوؤں سے اس کا عشق بڑھتا جا رہا تھا۔ اس نے اپنے لیے کئی غیر ملکی خصوصی مصر کی خوشبوئیں اور خوشبودار مسالہ جات منگوا لیں تھیں۔ اب وہ ہر وقت کمرے میں صندل، لوبان اور اگر بتیاں جلائے رکھتا۔ یہاں تک کہ بعض اوقات تو اس کا کمرے پر اہرام مصر کے طبعی اور بودار تہہ خانوں اور مصر کی وادی شاہان Valley of Kings میں موجود فرامین کے مقبروں کا لگنا ہوتا۔

اس کی حالت واقعی قابل رحم تھی۔ وہ ہمیشہ کمرے کا درجہ حرارت گرانے کی فکر میں رہتا۔ میری مدد سے اس نے امونیا کے نئے پائپ فٹ کیے اور انجن کی اوور ہالنگ کی۔ اب کمرے کا درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے ہی رہتا۔ صرف باورچی خانہ قدرے گرم ہوتا، چنانچہ میں ملاقات کی غرض سے جاتا، تو ہمیشہ باورچی خانے میں بیٹھتا۔ باورچی خانہ گرم رکھنے کی وجہ محض یہ تھی کہ شب اور برتنوں میں پانی جم نہ جائے، ورنہ ڈاکٹر موناز کو حرارت ہرگز پسند نہ تھی اور وہ ایک منٹ سے زیادہ باورچی خانے میں نہ ٹھہر سکتا تھا۔ چوتھی منزل پر اس کے علاوہ ایک ڈچ جوڑا بھی مقیم تھا۔ ان میاں بیوی نے مالکہ مکان سے شکایت کی کہ ڈاکٹر موناز نے اپنا فلیٹ اتنا سرد کر رکھا ہے کہ وہ دونوں رات بھر سو نہیں سکتے اور سردی سے ان کے دانت جھجے ہیں۔ مالکہ مکان نے ڈاکٹر موناز سے ذکر کیا۔ وہ بڑے خوفناک انداز میں ہنسا اور بات کا رخ پھیر دیا۔

ان دنوں میں اکثر اسے ملنے جانا، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس کی معیت تھکا دینے والی اور صبر آزما ہوتی تھی۔ کئی بار جی میں آیا کہ اس کی دوستی ترک کر دوں، مگر وہ بڑی کامیابی سے میرا علاج کر رہا تھا اور اس کی دواؤں سے مجھے فائدہ پہنچا تھا۔ علاوہ ازیں وہ مجھ سے قیمتی دواؤں کی قیمت لیتا نہ معانے کی فیس۔ یوں بھی میں اس کا واحد ملاقاتی تھا اور مجھے اس پر رحم آنے لگا تھا۔ کسی روز نہ جانا، تو اسے بڑی تکلیف ہوتی۔ کمرے کی معافی اور انجن کی دیکھ بھال ایسے کام تھے کہ وہ تنہا انہیں انجام نہ دے سکتا تھا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ میں اسے بازار سے چیزیں لا کر دیتا تھا۔ میں پہلے بھی عرض کر چکا ہوں کہ وہ ایک سیکنڈ کے لیے بھی اپنے فلیٹ سے باہر نہ آتا تھا۔

رفتہ رفتہ مجھے اس کی بہت سی حیران کن عادتوں کا علم ہو گیا۔ مثال کے طور پر وہ نہاتے وقت پانی میں اتنی خوشبوئیں ملاتا کہ میری ناک پھٹنے لگتی۔ اس کے باوجود ایک بار میں نے اسے جاگلیہ پہنے دیکھا، تو میرا سر چکرانے لگا۔ کتنا گھناؤنا مرض تھا اس کا۔ جلد کا گوشت گل سڑ کر ناقابل بیان لعفن چھوڑ رہا تھا۔ جسم کے قدرتی خطوط اور گولائیاں غائب ہو چکی تھیں اور پہلی نظر میں گوشت یوں نظر آتا تھا جیسے تھالی کی دکان پر لٹکے ہوئے بکرے کا ہو۔

بورڈنگ ہاؤس کے کمینوں میں میرے علاوہ صرف مس ہریرو اور اس کا بھائی استیمان کبھی کبھار ڈاکٹر موناز سے ملنے جاتے تھے، لیکن بڑھتا ہوا مرض دیکھ کر انہوں نے بھی اوپر جانا بند کر دیا۔ مس ہریرو تو



اس کا ذکر چھیڑتے ہی سینے پر صلیب کا نشان بناتی اور کسی انجانے خوف سے کانپ اٹھتی۔ دو ایک بار ڈاکٹر موناز نے میرے ذریعے استیمان کو بلایا، مگر مس ہریرو نے سختی سے منع کر دیا۔ اس طرح پچھرا ڈاکٹر میرے رحم و کرم پر زندگی کے دن پورے کرنے لگا۔ کئی بار میں نے دبے لفظوں میں اسے مشورہ دیا کہ کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کرو، مگر وہ غصے سے آگ بگولا ہو جاتا اور ایک بار تو اس نے مجھے ڈانٹ بھی پلائی۔ میں اسے مر بیٹھتا تھا، اس لیے چڑچڑاپن اور عضلی عادات برداشت کرتا رہا۔

ایک اور تبدیلی جس نے مجھے سوچنے پر مجبور کیا، یہ تھی کہ اب وہ بستر پر لیٹنے کے لیے تیار نہ ہوتا تھا۔ جب دیکھو کچھ نہ کچھ لکھنے میں مصروف رہتا۔ ہر دوسرے تیسرے دن اپنے لکھے ہوئے کاغذ ایک لفافے میں بند کر کے ڈبک میں رکھتا اور مجھ سے مخاطب ہو کر کہتا، ”میرے مرنے کے بعد یہ لفافہ ڈاک میں ڈال دینا۔“

میں نے ان لفافوں پر ایڈریس پڑھنے کی کوشش کی۔ یہ زیادہ تر مشرقی ہندوستان کے بڑے بڑے ڈاکٹروں کے نام





ایچ پی لو کر افٹ H.P. Lovecraft (ہارورڈ پلس لو کر افٹ) کے نام سے بر صغیر میں شاید کم لوگ واقف ہوں، لیکن مغرب میں ان کی لکھی کلشن پر اسرار، ڈراؤنی اور آہنی کہانیاں بے حد مقبول ہیں اور ان پر کئی فلمیں بھی بنائی جا چکی ہیں۔

ایچ پی لو کر افٹ 20 اگست 1890ء کو ہورڈ آئی لینڈ، امریکہ میں ایک غریب سیزمین کے گھر پیدا ہوا۔ 3 سال کی عمر میں اس کے والد نفسیاتی مرض میں مبتلا ہو کر انتقال کر گئے اور وہ اپنی والدہ کے ساتھ اپنے ننھیال آگیا۔ بچپن میں ادب میں دلچسپی کی وجہ سے وہ چھوٹی نظمیں لکھنے لگا۔ اس کے نانائے حوصلہ افزائی کے لیے اسے ”الف لیلہ“ اور دیگر جادوئی اور پریوں کی کہانیاں لادیں لیکن نانائی وفات پر معاشی تنگی نے آگھر۔ اسکول میں لو کر افٹ نے میسٹری اور فلکیات میں دلچسپی لی۔ فراغت تعلیم کے بعد لو کر افٹ کی تحریریں مختلف رسالوں میں شائع ہونے لگیں۔

والدہ کی وفات کے بعد لو کر افٹ نے نیویارک میں قسمت آزمائی اور Weird Tales اور جیسے مقبول رسالہ کے لیے کہانیاں لکھیں۔ رفتہ رفتہ اسے مقبولیت ملنے لگی۔ لو کر افٹ کی کہانیاں تصوراتی اور ما فوقیت پر مبنی ادبی صنف Weird Fiction پر ہوتی تھیں۔ اس صنف میں پریوں اور دیو مالائی کہانیوں کی طرح قیاس پر مبنی غیر حقیقی دنیا اور ان کے تصوراتی کردار کی غیر معمولی کہانیاں لکھی جاتیں۔ ایچ پی لو کر افٹ کی کہانیوں میں دی کال آف چوہو، شیڈ و اور انسوتھ، شیڈ و آؤٹ آف ناٹم، ایٹ دی ماؤنٹ آف میڈنیں زیادہ مقبول ہوئیں۔

لو کر افٹ نے پر اسرار کہانیوں کو سائنسی تجربات سے جوڑ کر کئی نظریے پیدا کئے، جن میں مقبول موضوع زندہ عفریت یعنی زومبی Zombie کا تھا۔

ابتداء ہی سے انسان موت کو شکست دینے کے طریقے کھوجنے میں لگا ہوا ہے، مصر کے فرامین کے علم میات



سے افریقہ کے کالے جادوؤں اور موجودہ دور کے ماہرین طب اور سائنسدانوں تک انسان اپنی فطرت اور قدرت سے نبر آزما ہونے کی ناکام کوشش کرتا رہا ہے۔ لیکن قدرت سے مقابلہ کرنے والے ہمیشہ شکست کھاتے ہیں۔ موت کو شکست دینے کی کوشش میں انسان کبھی کبھی خود کو زندہ عفریت (زومبی) میں بھی تبدیل کر لیتا ہے۔ اس موضوع پر لو کر افٹ کی کہانیوں میں ہر برٹ ویسٹ ری ایٹی میٹر، دی آؤٹ سائیڈر، ان دی وائلٹ اور کول ایر شامل ہیں۔

ایچ پی لو کر افٹ کی زیر نظر کہانی ”کول ایر“ Cool Air بھی اسی موضوع پر ہے، یہ کہانی Tales of Magic and Mystery رسالے کی مارچ 1928ء کی اشاعت میں شائع ہوئی، اس کہانی کو 1971ء، 1999ء، 2007ء اور 2013ء میں Cool Air اور Chill کے نام سے فلم کی صورت میں بھی ڈھالا جا چکا ہے۔

ایچ پی لو کر افٹ 15 مارچ 1937ء کو اپنے آبائی شہر ہورڈ آئی لینڈ میں انتقال کر گیا۔

اسے ساتھ لے کر بورڈنگ ہاؤس پہنچا۔ مسٹری نے انجن کی دیکھ بھال کی اور مایوسی سے بولا: ”پیشن اور کئی اہم پرزے ناکارہ ہو چکے ہیں، صبح تک کچھ نہیں کیا جاسکتا۔“

شاید وہ بھاگتے وقت فلیٹ کے اندر چھوڑ آیا تھا۔ میں نے اسے جھنجھوڑا اور جب وہ ہوش میں آیا، تو ایک لفظ کہے بغیر تیزی سے سیزر ہیاں اترتا ہوا نیچے چلا گیا۔ میں ڈر گیا تھا، تاہم ہمت کر کے اندر گیا۔

ڈاکٹر موناز غسل خانے میں تھا، وہیں سے غصیلی آواز میں بولا: ”تم یہ کس گدھے کو پھڑلائے تھے، کم بخت مجھ سے پوچھے بغیر غسل خانے میں آگیا۔“

میں نے خاموشی سے اوزاروں کا تھیلا اٹھایا اور چکی منزل میں مسٹری کے پاس جاکر کچھ پوچھنے کی کوشش کی، وہ مجھے کچھ نہ بتا سکا، بس کانپتا اور دعائیں پڑھتا رہا۔ اس دن کے بعد بورڈنگ ہاؤس کے رہنے والے ڈاکٹر موناز سے خوف کھانے لگے۔ اس کے پاس جاننا تو کچھ کوئی اس کا ذکر بھی پسند نہ کرتا۔

تقریباً بیس دن گزر گئے اور ایک رات وہی ہوا جس کا مجھے ہمیشہ دھڑکا لگا رہتا تھا۔ ڈاکٹر موناز نے اپنے کمرے کا فرش یعنی میرے کمرے کی چھت بجا کر مجھے بلایا۔ اوپر گیا، تو معلوم ہوا کہ امونیا پمپ کا انجن خراب ہو گیا ہے اور ایئر کنڈیشننگ کا نظام معطل ہونے کی وجہ سے کمرے کا درجہ حرارت بڑھتا

جا رہا ہے۔ میں نے ڈاکٹر موناز سے مل کر انجن ٹھیک کرنے کی کوشش کی، مگر کامیابی نہ ہوئی۔ ڈاکٹر موناز کی حالت قابل دید تھی، وہ پمپ اور انجن بنانے والوں کو برا بھلا کہتا، اپنے بال نوچتا اور مایوسی سے سر کو دائیں بائیں پھلاتا تھا۔ میں نے اسے تسلی دی اور آدھی رات کے وقت مسٹری کو بلانے گیا۔ بڑی مشکل سے ایک مسٹری کو جگایا اور

لکھے گئے تھے۔ نہ جانے موناز نے ان خطوط میں کیا لکھا تھا۔

روز بروز اس کی حالت بگڑتی چلی گئی۔ وہ کسی ذہنی کوشش میں ہمہ تن مصروف تھا۔ اس کی شخصیت موت سے نبرد آزما تھی۔ شاید دو ایک چھوڑ کر وہ صرف قوت ارادی کے بل پر صحت یاب ہونے کی کوشش کر رہا تھا۔

ایک روز میں اس کے کمرے میں پہنچا، تو اس نے ایک طویل مسودہ دکھاتے ہوئے ایک ڈاکٹر کا نام لیا اور کہا: ”میرے مرنے کے بعد یہ مسودہ اسے رجسٹری کر دینا۔“ یہ نام سن کر میں خوف زدہ ہو گیا۔ اتفاق سے میں اس ڈاکٹر کا نام پہلے بھی سن چکا تھا اور مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ کئی برس پہلے وہ انتقال کر چکا ہے۔ کچھ پوچھنے کی کوشش کی.... مگر ڈاکٹر موناز کے غصے سے خوف آتا تھا۔

انہی دنوں ایک ایسا واقعہ پیش آیا کہ بورڈنگ ہاؤس کے رہنے والوں میں ڈاکٹر موناز کے بارے میں طرح طرح کی افواہیں پھیل گئیں۔ ہوا یوں کہ ایک شام ڈاکٹر موناز نے میری معرفت بجلی ٹھیک کرنے

والے کو بلوایا۔ اس شخص نے عمارت کے نچلے حصے میں دکان کھول رکھی تھی۔ وہ پہلی جنگ عظیم میں حصہ لے چکا تھا اور طبعاً باہمت اور جرات مند تھا۔ میرے سامنے وہ اوزاروں کا تھیلا لے کر ڈاکٹر موناز کی سیزر ہیاں چڑھنے لگا۔ دو تین منٹ بعد کی چیخ سنائی دی۔ میں بھاگ بھاگ اوپر پہنچا۔ وہ فلیٹ کے دروازے میں بے ہوش پڑا تھا۔ اوزاروں کا تھیلا وہاں نہ تھا،



ڈاکٹر موناز بولا: ”جس طرح ہو سکے انجن کو درست کرو، منہ مانگی اجرت دوں گا۔“

”میں کہہ چکا ہوں اس وقت پرزے کہیں سے نہیں مل سکتے، صبح پتہ کریں گے۔“

”اف! اف! اف!“ ڈاکٹر موناز چلایا۔ ”نادانو! یہ میری زندگی اور موت کا سوال ہے، تمہیں کیسے سمجھاؤں انجن کا ٹھیک ہونا کس قدر ضروری ہے۔“

مستری شاید اس کی حالت دیکھ کر خوف زدہ ہو چکا تھا، اوزاروں کا تھیلا اٹھا کر چلتا بنا۔

ڈاکٹر موناز کسی جان لیوا حملے کی وجہ سے دہرا ہو رہا تھا۔ اچانک اس نے اپنے دونوں ہاتھ آنکھوں پر رکھے اور چیختا ہوا غسل خانے کی طرف بھاگا۔ میں کمرے کے وسط میں کھڑا سوچ رہا تھا کہ اب کیا کیا جائے۔ چند منٹ بعد وہ باہر آیا۔ اس کا سارا جسم بھاری کپڑوں سے ڈھکا ہوا تھا اور گردن اور سر پر اس طرح پٹیاں بندھی تھیں کہ آنکھوں کے سوا باقی چہرہ دکھائی نہ دیتا تھا۔ مجھے مخاطب کرتے ہوئے بولا:

”بھاگو اور بازار سے جس قدر برف مل سکے، لے آؤ۔“

”لیکن اس وقت برف کی دکانیں بند ہوں گی۔“

”افو، ابھی تم جاؤ تو یہی۔ بعض ہوٹل اور ادویہ کی دکانیں رات بھر کھلی رہتی ہیں۔ ان سے پتہ کرنا۔“



جلدی کرو، میرا دم گھٹ رہا ہے۔“

میں تیزی سے سیڑھیاں اتر کر سڑک پر گیا اور ڈیڑھ گھنٹے میں جتنی برف مل سکی، لا کر ڈاکٹر موناز کے بند غسل خانے کے دروازے پر ڈھیر کر دی۔ ڈاکٹر موناز غالباً شب میں لیٹا ہوا تھا۔ ہر بار جب میں برف کی سلا رکھ کر لوٹتا، اس کی غیر قدرتی، غیر انسانی آواز سنائی دیتی:

”اور برف لاؤ.... برف.... جس قدر مل سکے، خرید لو۔“

رات بھر میں بھاگ دوڑ کرتا رہا اور خدا جھوٹ نہ بلوائے، تو منوں برف جمع ہو گئی، لیکن ڈاکٹر موناز مجھے اور برف لانے کی تاکید کرتا رہا۔ صبح ہوئی، تو میں نے استیباں سے مدد کی درخواست کی۔ میں چاہتا تھا وہ برف لا کر دیتا رہے اور میں نیا پسٹن ڈھونڈنے کی کوشش کروں، مگر اس نے صاف انکار کر دیا۔ میں نے لالچ بھی دیا، مگر وہ کسی طرح ڈاکٹر موناز کے کمرے میں داخل ہونے پر تیار نہ ہوا۔

بالآخر میں نے کسی ایسے شخص کی مدد لینے کا منصوبہ بنایا جو معاوضے پر کام کر سکے۔ بازار میں ایک آوارہ سا آدمی اس کام پر رضامند ہو گیا۔ میں اسے برف کے لیے پیسے دے کر کسی اچھے مستری اور نئے پسٹن کی تلاش میں نکل کھڑا ہوا۔ اس بھاگ دوڑ میں کئی گھنٹے صرف ہو گئے، لیکن ہر طرف سے مایوسی کا سامنا کرنا پڑا۔ مجھے کھانے کا ہوش تھا نہ آرام کی پروا، ٹراموں، ٹیکسیوں، بسوں اور گھوڑا گاڑیوں پر سارے شہر میں پھرتا رہا۔ کئی جگہ نیلی فون کیے، بہت سے مستریوں کے گھر پہنچا اور بالآخر دن کے دو بجے، انجن کا

پسٹن اور دوسرے مطلوبہ پرزے ملے اور نصف گھنٹے کی دوڑ دھوپ کے بعد ایک مستری کو اپنے ساتھ چلنے پر رضامند کر سکا۔

سہ پہر کے تین بجے بورڈنگ ہاؤس پہنچا، تو قسمت اپنا وار کر چکی تھی۔ اکثر کرایہ دار سہمے ہوئے باہر سڑک پر کھڑے تھے۔ ایک ہسپانوی مزدور سیڑھیوں میں بیٹھا رقت انگیز لہجے میں مناجات پڑھ رہا تھا۔ میں کسی سے بات کیے بغیر تیزی سے سیڑھیاں چڑھتا ہوا ڈاکٹر موناز کے فلیٹ کے سامنے پہنچا۔ یہاں بھی تین چار افراد ناک پر رد مال رکھے سرگوشیاں کر رہے تھے۔ وہیں دروازے پر ایک طرف استیباں سر جھکائے کھڑا تھا۔ اس کی زبانی پتہ چلا کہ وہ آوارہ شخص جسے میں نے پیسے دے کر اس کام پر رضامند کیا تھا کہ برف لا کر ڈاکٹر موناز کے کمرے میں ڈھیر کر تارہ، پہلے ہی پھیرے کے بعد چپتا ہوا کمرے سے نکل بھاگا.... میرا خیال ہے اس نے جھانک کر غسل خانے میں



لیٹے ہوئے مریض کو دیکھنے کی کوشش کی ہوگی اور ڈاکٹر موناز کی ایک جھلک نے اسے خوفزدہ کر دیا۔ میرے واپس آنے سے کوئی نصف گھنٹہ پہلے بورڈنگ ہاؤس کے رہنے والوں کو شدید یو کا احساس ہوا، معلوم ہوا تھا ڈاکٹر موناز کے کمرے سے آری ہے۔ سب لوگ وہاں پہنچے، مگر دروازہ اندر سے مقفل تھا۔ وہ لوگ اس وقت سے باہر کھڑے حیران ہو رہے تھے۔ یو واقعی ناقابل برداشت تھی۔ میں نے کان لگا کر سنا، کمرے میں کسی سیال شے کے قطرے پھٹنے کی آواز کے سوا مکمل خاموشی تھی۔

کچھ سوچ کر میں نے عمارت کے سارے دروازے اور کھڑکیاں کھلوادیں، پھر دروازہ توڑنے کی کوشش کرنے لگا، لیکن مس ہر پروا یاد آ گیا کہ مالک مکان کی حیثیت سے اس دروازے کی ایک چابی اس کے پاس بھی ہے۔ وہ نیچے گئی اور چابی لے کر آئی۔ جونہی میں نے دروازہ کھولا، بدبو کے ایک بجھکے نے میرا استقبال کیا۔ میں گھبرا کر پیچھے ہٹا اور چند لمحے بعد ایک بڑا سا رد مال ناک پر رکھ کر اندر داخل ہو گیا۔ مس ہر پروا، استیباں اور چند لوگ دروازے میں کھڑے ہوئے۔

خدا میرے حال پر رحم کرے، زندگی بھر اس منظر کو نہ بھلا سکوں گا۔ کمرے کے وسط میں صوفے پر ڈاکٹر موناز کا اوور کوٹ کسی مانع میں لتھڑا ہوا پڑا تھا۔ غالباً یہ بوسا مانع کی تھی۔ میں نے لپک کر کوٹ اٹھایا۔ نیچے صوفے پر سیاہ رنگ کی گاڑی سیال کچھڑ پھیلی ہوئی تھی اور اس میں ایک ٹوٹی ہوئی کھوپڑی اور چند انسانی ہڈیاں نظر آ رہی تھیں۔ کچھڑ کے قطرے نیچے فرش پر ٹپک رہے تھے۔ باہر سے میں نے یہی آواز سنی تھی۔ ڈاکٹر موناز اپنے انجام کو پہنچ چکا تھا اور

یہ اس کی لاش تھی، مگر اس حالت میں کہ بڑے سے بڑا جرات مند اور بہادر انسان بھی اسے دیکھ کر خوف زدہ ہوئے بغیر نہ رہ سکتا تھا۔

مس ہریرو، استیسیان اور کرایہ دار چیخنے ہوئے بھاگ کھڑے ہوئے۔ صوفے کے سامنے رکھی ہوئی میز پر میرے نام ایک خط پڑا تھا۔ میں نے اسے کھول کر پڑھا اور پھر فوراً ہی جلا دیا۔

اس چار منزلہ عمارت میں دن کے چار بجے مجھ پر ایک ایسا انکشاف ہوا کہ باقی کرایہ دار اسے جان لیتے، تو بے ہوش ہو کر گر پڑتے۔ نیچے ٹریفک کا شور سنائی دے رہا تھا اور میں نیویارک کے گنجان ترین حصے میں ہزاروں لاکھوں زندہ انسانوں کے درمیان کھڑا تھر تھر کانپ رہا تھا۔ معلوم نہیں آپ میری بات پر اعتماد



کریں گے یا نہیں، تاہم بہت سی چیزیں ایسی ہیں جن کے متعلق یہ جانتے ہوئے بھی کہ وہ حقیقت میں موجود ہیں، انسان اس پر یقین نہ کرنے ہی میں اپنی بہتری سمجھتا ہے، وگرنہ یہ زندگی بہت تلخ ہو جائے۔ یہ راز میرے سینے میں دفن ہے۔

آپ کے لیے صرف اتنا کہہ سکتا ہوں کہ آج بھی امونیاک بو، سرد ہوا یا خشکی مجھ پر خوف کی ایسی شدید اور پاگل کر دینے والی کیفیت طاری کر دیتی ہے کہ میرے اعصاب جواب دے جاتے ہیں اور میں چیخنے اور چلانے لگتا ہوں۔

میں زیادہ دیر تک آپ کو اندھیرے میں رکھنا نہیں چاہتا کیونکہ آپ یہ جاننے کے لیے بے تاب ہوں گے کہ ڈاکٹر مونا کی موت کس طرح ہوئی اور اس کی لاش کچھڑ اور شکستہ ہڈیوں میں کیونکر تبدیل ہو گئی۔ ڈاکٹر مونا نے اپنے خط میں لکھا تھا:

”یہ میرا آخری وقت ہے۔ مزید برف ملنے کی کوئی امید نہیں، کیونکہ جس شخص کو تم نے اس کام پر مقرر کیا تھا، اس نے مجھے دیکھ لیا اور چیتا ہوا بھاگ نکلا۔ گرمی لٹھ بہ لٹھ بڑھتی جا رہی ہے اور میرا جسم پگھل رہا ہے۔ تمہیں یاد ہو گا ایک مرتبہ میں نے کہا تھا کہ اعضائے جسمانی کام چھوڑ دیں، تو انسان قوت ارادی کے بل پر جسم کو دوبارہ کام کرنے پر مجبور کر سکتا ہے۔ یہ نظریہ درست تھا، لیکن ہمیشہ کے لیے نہیں.... کیونکہ مادی جسم بتدریج گلتا اور سڑتا رہتا ہے۔ مجھے اس بات کا علم نہ تھا، ورنہ میں یہ خونناک تجربہ نہ کرتا۔ ڈاکٹر تارس ان تجربات میں میرا سہارا تھا۔ دراصل میں نے بستر مرگ پر اسے بلا بھیجا تھا۔ اس نے مجھ پر تجربات شروع کیے اور بالآخر کامیاب ہوا، لیکن یہ علاج خاصا طویل اور اعصاب کو تھکا دینے

والا تھا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ وہ خود اعصابی صدمے کا شکار ہو کر اچانک مر گیا اور میں اس کے لیے کچھ نہ کر سکا۔ میری اپنی حالت یہ تھی کہ گودل اور دماغ اپنا کام کرنے لگے تھے، لیکن گوشت پوست آہستہ آہستہ ہڈیوں کا ساتھ چھوڑ رہا تھا، چنانچہ میں نے اپنے گلے ہوئے جسم کو ادویہ کی مدد سے اور انتہائی سردی میں محفوظ رکھا اور ابھی تک زندہ ہوں۔

یہ ایک حیرت انگیز تجربہ تھا اور میری خواہش تھی کہ میری موت کے بعد دنیا کے بڑے بڑے ڈاکٹروں تک اس تجربے کی روداد پہنچ جائے، اس لیے میں نے وہ خطوط لکھے جن میں موت کے بعد زندہ رہنے کے طریقوں پر مفصل بحث تھی، مگر اب میں نے یہ خطوط جلا دیے ہیں، کیونکہ میں نہیں چاہتا کوئی شخص ذہنی اذیت کے ان طویل مراحل سے گزرے جن سے میں گزرا ہوں۔

قدرت سے مقابلہ کرنے والے ہمیشہ شکست کھاتے ہیں۔ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ خود کو زندہ رکھنے کے لیے جو زبردست جنگ کرنی پڑتی ہے، وہ انسان کے اعصاب کو توڑ کر رکھ دیتی ہے۔ لہذا بہتر یہی ہے کہ طبعی موت کو سینے سے لگایا جائے۔

کاش! آج سے اٹھارہ برس پیشتر میں یہ تجربہ نہ کرتا اور مرتے وقت مجھے تکلیف نہ ہوتی۔ اب میری حالت یہ ہے کہ جسم کچھڑ جتا جا رہا ہے، گوشت ٹوٹ کر فرش پر گر رہا ہے، لیکن میں زندہ ہوں اور بڑی مشکل سے اپنے ہاتھ کو یہ حروف لکھنے پر مجبور کر رہا ہوں۔ یہ سلسلہ تک جاری رہ سکتا ہے....؟

افسوس، صد افسوس، اس انسان پر جو قدرت سے نبرد آزما ہونے کی بے کار کوشش کرتا ہے.... ہاتھوں کا گوشت گل کر گر پڑا ہے اور ہڈیوں کی

مدد سے قلم پکڑا نہیں جاتا، اس لیے میرے دوست، الوداع۔“

میں اٹھارہ سال پرانے مردے سے اپنی دوستی کی تفصیلات بھلانا چاہتا ہوں، لیکن جو نبی سرد ہوا مجھ سے نکل رہی ہے، ساری خوف ناک یادیں تازہ ہو جاتی ہیں۔



قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ

قارئین کرام کی
سہولت کی خاطر خط
لکھنے والے کرم فرما
قارئین سے گزارش

کرتا ہے کہ آپ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ اور روحانی سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تازہ ضرورت تحریر کریں۔ بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

ان کی زندگی میں پہلا موقع تھا کہ کھانے کو تنکا بھی نہ ملا۔ وہاں کئی بھینسیں تھیں، کئی بکریاں، کئی گھوڑے، کئی گدھے مگر چارہ کسی کے سامنے نہ تھا۔ سب زمین پر مردے کی طرح پڑے تھے۔ رات کو جب کھانا نہ

”کھول دیجی ہوں، بھاگ جاؤ، نہیں تو یہ لوگ
جتمہیں مار ڈالیں گے۔ آج گھر میں مشورہ ہو رہا ہے کہ
تمہاری ناک میں ناتھہ ڈال دی جائے۔“ اس نے رے
کھول دے اور پھر خود ہی چلائی۔ ”او دادا! او دادا!

دوسرے دن جمہوری کا
سلا جس کا نام گیا تھا،
جمہوری کے گھر آیا اور
بیلوں کو دوبارہ لے گیا۔
اب کے اس نے گاڑی
میں جو تا۔ شام کو گھر پہنچ

ایک مرتبہ جمہوری نے دونوں تیل چند دونوں کے لیے اپنی سرال بھیجے۔ بیلوں کو کیا معلوم وہ کیوں بھیجے جارہے ہیں۔ سمجھے مالک نے ہمیں بیچ دیا۔ اگر ان بے زبانوں کی زبان ہوتی تو جمہوری سے پوچھتے:

”تم نے ہم غریبوں کو کیوں نکال دیا....؟ ہم نے کبھی دانے چارے کی شکایت نہیں کی۔ تم نے جو کچھ کھلایا سر جھکا کر کھالیا، پھر تم نے ہمیں کیوں بیچ دیا۔“

کسی وقت دونوں تیل نئے گاؤں جا پہنچے۔ دن بھر کے بھوکے



ملا تو ہیرا بولا:

”مجھے تو معلوم ہوتا کہ جان نکل رہی ہے۔“

موتی نے کہا:

”اتنی جلدی ہمت نہ ہارو، بھائی یہاں سے بھاگنے کا کوئی طریقہ سوچو۔“

باڑے کی دیوار پکی تھی۔ ہیرا نے اپنے نکیلے سینگ دیوار میں گاڑ کر سوراخ کیا اور پھر دوڑ دوڑ کر دیوار سے نکل کر باہر نکلے۔ آواز سن کر کاغذی ہاؤس کا چوکیدار لالین لے کر نکلا۔ اس نے جو یہ رنگ دیکھا تو دونوں کو کئی ڈنڈے رسید کیے اور موتی رسی سے باندھ دیا۔ ہیرا اور موتی نے پھر بھی ہمت نہ ہاری۔ پھر اسی طرح دیوار میں سینگ لگا کر زور کرنے لگے۔ آخر دیوار کا کچھ حصہ گر گیا۔ دیوار کا گرنا تھا کہ جانور اٹھ کھڑے ہوئے۔ گھوڑے بھیڑ، بکریاں، بھینسیں سب بھاگ نکلے۔ ہیرا موتی رہ گئے۔ صبح ہوتے ہوئے نشیوں، چوکیداروں اور دوسرے ملازمین میں کھلبلی مچ گئی۔ اس کے بعد ان کی خوب مرمت ہوئی۔ اب اور موتی رسی سے باندھ دیا گیا۔

ایک ہفتے تک دونوں تیل وہاں بندھے پڑے رہے۔ خدا جانے کاغذی ہاؤس کے آدمی کتنے بے درد تھے، کسی نے بے چاروں کو ایک تنکا بھی نہ دیا۔ ایک مرتبہ پانی دکھا دیتے تھے۔ یہ ان کی خوراک تھی۔ دونوں کمزور ہو گئے۔ ہڈیاں نکل آئیں۔

ایک دن باڑے کے سامنے ڈگڈگی بننے لگی اور دو پہر ہوتے ہوتے چالیس پچاس آدمی جمع ہو گئے۔ تب دونوں تیل نکالے گئے۔ لوگ آکر ان کی صورت دیکھتے اور چلے جاتے۔ ان کمزور بیلیوں کو کون خریدتا! اتنے میں ایک آدمی آیا، جس کی آنکھیں سرخ تھیں، وہ منشی جی سے باتیں کرنے لگا۔ اس کی شکل دیکھ کر دونوں تیل

کانپ اٹھے۔ نیلام ہو جانے کے بعد دونوں تیل اس آدمی کے ساتھ چلے۔

اچانک انہیں ایسا معلوم ہوا کہ یہ رستہ دیکھا ہوا ہے۔ ہاں! ادھر ہی سے تو گیا ان کو اپنے گاؤں لے گیا تھا، وہی کھیت، وہی باغ، وہی گاؤں، اب ان کی رفتار تیز ہونے لگی۔ ساری مکان، ساری کمزوری، ساری مایوسی رفع ہو گئی۔ ارے! یہ تو اپنا کھیت آگیا۔ یہ اپنا کنواں ہے، جہاں ہر روز پانی پیا کرتے تھے۔

دونوں مست ہو کر کلکلیں کرتے ہوئے گھر کی طرف دوڑے اور اپنے تھان پر جا کر کھڑے ہو گئے۔ وہ آدمی بھی پیچھے پیچھے دوڑا آیا۔ جمہوری دروازے پر بیٹھا کھانا کھا رہا تھا، بیلیوں کو دیکھتے ہی دوڑا اور انہیں بیدار کرنے لگا۔ بیلیوں کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔

اس آدمی نے آکر بیلیوں کی رسیاں پکڑ لیں۔ جمہوری نے کہا:

”یہ تیل میرے ہیں۔“ آدمی بولا، ”تمہارے کیسے ہیں۔ میں نے نیلام میں لیے ہیں۔“ وہ آدمی زبردستی بیلیوں کو لے جانے کے لیے آگے بڑھا۔ اسی وقت موتی نے سینگ چلایا، آدمی پیچھے ہٹا۔ موتی نے تعاقب کیا اور اسے کھدیرتا ہوا گائوں کے باہر تک لے گیا۔ گاؤں والے یہ تماشا دیکھتے تھے اور ہنستے تھے۔ جب وہ آدمی ہار کر چلا گیا تو موتی اکثر اہوا لوٹ آیا۔

ذرا سی ویر میں ناند میں کھلی، بھوسا، چوکر، دانا سب بھر دیا گیا۔ دونوں تیل کھانے لگے۔ جمہوری کھڑا ان کی طرف دیکھتا رہا اور خوش ہوتا رہا، بیلیوں لڑکے تماشا دیکھ رہے تھے۔ سارا گاؤں مسکراتا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ اسی وقت مالکن نے آکر دونوں بیلیوں کے ماتھے چوم لیے۔



پارسی

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی پارسی ہے....! مرد کی انا اور رعونت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

رہا تھا۔ اس وقت اسکی نظروں کے سامنے ماضی کے منظر کسی فلم کی طرح چلنے لگے۔

جب وہ شفیق اور سکینہ کو گھر سے نکالنے میں

گذشتہ سے پیوستہ:

رحمت علی رات کے اندھیرے میں چھپتے چھپاتے بچے کو گود میں سنبھالے گاؤں کی حد پار کر

سب سے آگے تھا۔ جب اس کے ہاتھ میں پتھر تھے اور جب اس کا مارا ہوا ہاتھ بے ہوش پارس کو چھو کر گزر گیا تھا۔

میں نے تو اس پر اس وقت بھی رحم نہیں کیا تھا جب وہ بے ہوش تھی۔ کسی اور کے ہاتھوں میں تھی۔ رحمت علی کو جمر جمری آگئی۔

وہ چلتے چلتے رک گیا تھا۔ کئے گئے کرموں کی شرمندگی تھی، پچھتاوا یا پھر بے مراد لوٹائے جانے کا خوف، بس ایک بے نام سے احساس سے اس کی سانس اچانک پھولنے لگی تھی۔ اس کے ماتھے سے پسینہ ٹپک رہا تھا۔

اس کی بیوی نے سوالیہ نظروں سے اس کی جانب دیکھا تھا۔

رحمت علی نے پلٹ کر گاؤں کی جانب دیکھا۔ وہ ابھی بہت دور نہیں گیا تھا۔ گاؤں کے گھروں میں چلتے ہوئے دیئے اور لائینوں سے نکلتی روشنی ابھی بھی صاف دکھائی دے رہی تھیں۔

”کیا ہوا؟....“ اس کی بیوی بولی۔

رحمت علی نے نظریں واپس پلٹ لیں اور سامنے میدان کی جانب دیکھنے لگا۔

وہ جہاں کھڑا تھا وہاں سے ابھی نمٹاتی ہوئی روشنی بہت دور تھی۔ بہت دور میدان میں اسے بس کچھ سرسراتے ہوئے خیموں کے پردے نظر آ رہے تھے۔

”نہ جانے وہ ہمارے ساتھ کیا سلوک کرے گی۔“ رحمت علی کی بیوی بولی۔ اسے بھی شاید یہی سوچیں بے چین کر رہی تھیں۔

”اور کوئی راستہ بھی تو نہیں۔“ رحمت علی جیسے اس کی بات سنی ہی نہیں وہ سامنے میدان میں دور نظر آتی آبادی کی جانب گھورتے ہوئے بولا۔ اس کے لہجے میں بے بسی تھی۔

”گر جاؤں گا قدموں میں، رکھ دوں گا سر.... جتھ جوڑ کر معافی مانگ لوں گا۔“ وہ بڑبڑا رہا تھا۔

”بس کسی طرح میرا بچہ ٹھیک ہو جائے۔ اس کی زندگی برباد ہونے سے بچ جائے۔“ اس کی آنکھیں ڈبڈبائے گئیں۔

اس نے بچے کو ایک کندھے سے دوسرے کندھے پر منتقل کیا۔ ماتھے پر آئے پسینے کو صاف کیا۔ اور پھر آگے بڑھ گیا اور تیز تیز قدموں سے آبادی کی جانب بڑھنے لگا۔

فاصلہ کم ہوا تو منظر واضح ہوتا چلا گیا۔ چند چھوٹی چھوٹی آبادی اور خیمے نظر آ رہے تھے۔ جن سے روشنی چھن چھن کر باہر آ رہی تھی۔

دور سے لگا جیسے وہ ایک نئی بستی میں آگیا ہو۔ بستی کے بالکل نزدیک پہنچ کر وہ رک گیا۔ اس نے پھولی ہوئی سانسوں کے درمیان بچے کو کندھے سے اتارا۔ کپڑوں کی گھٹڑی پر بٹھادیا۔ ابھی رات کا سناٹا چھایا ہوا تھا۔ صبح میں کچھ دیر باقی تھی۔

”اب کیا کریں....؟“ اس کی بیوی سرگوشی میں بولی۔

”یہیں بیٹھتے ہیں۔ انتظار کرتے ہیں کسی کے جاگنے کا۔“

رحمت علی وہیں خیموں سے ذرا فاصلے پر زمین پر بیٹھ گیا اور اطراف کا جائزہ لینے لگا۔ ادھ جلی

لائین کی روشنی میں تو بس سائے نظر آ رہے تھے۔ مگر چڑھتے چاند کی چاندنی میں میدان کا منظر واضح تھا۔ ایک جانب بھینس، بندھی تھی تو کچھ اٹاج کی چند بوریوں، ایک جانب لکڑیوں کا ڈھیر اور مٹی کے برتن بھی جن سے پکے ہوئے کھانے کی مہک ابھی بھی آ رہی تھی۔

وہ لوگ اپنے گھروں سے دور، کھلے آسمان تلے کتے سکون اور چین کی نیند لے رہے تھے۔ اسے خیال گزرا کہ وہاں نہ کسی چودھری کا ڈور تھا نہ ہی کسی بھوک کا خوف نظر آ رہا تھا۔

”ہم سے بڑی غلطی ہو گئی منے کے ابا۔“ رحمت علی کی بیوی دہلی آواز میں رونے لگی۔

”یہاں کتنا سکون ہے۔“ وہ بولی

”ہاں....“ رحمت علی نے ہنکارا۔ ”صحیح کہا تو نے۔“

”بس یہ بھلا چنگا ہو جائے۔“ رحمت علی کی آس اب یقین میں بدلنے لگی تھی۔ ابھی تک پارس سے نہیں ملے تھے۔ مگر پھر بھی ڈر و خوف اندیشے ساتھ چھوڑنے لگے تھے۔ وہ دونوں خود کو بہت پر سکون اور امان میں محسوس کر رہے تھے۔ فضاء میں پھیلے سرور کا نشہ بڑھنے لگا۔ ان کے اعصاب ڈھیلے پڑنے لگے۔ تھوڑی دیر میں وہ گہری نیند میں ڈوب چکے تھے۔

”سرکار سرکار....“ کالے بابا کا چیلہ خوشی سے جھومتا چلتا ہوا اپنی کارکردگی بتا رہا تھا۔

”ابے یہ بندروں کا ناچ کل کرنا۔“ کالے بابا

نے ایک لات مار کر اسے روکا۔ ”کل....؟ کل کیوں سرکار....“۔ کارندہ کمر سہلانے لگا۔

”ابے سوال کرتا ہے؟“۔ وہ غرایا اس کی سرخ آنکھیں اٹپٹے لگیں۔

چیلہ جلدی سے ہاتھ جوڑ کر بیٹھ گیا۔ ”سرکار آپ کے سانپوں کے چند بچے کھچے کھیتوں میں چھوڑ آیا ہوں سرکار۔ بڑا مزہ آئے گا سرکار۔ آن کی آن میں سب چٹ کر گئے۔ آپ کا جادو سر چڑھ کر بول رہا ہے سرکار....“ وہ کچھ دیر رکا۔ کالے بابا کا جھوٹا پیالہ جس میں چند گھونٹ بھنگ کے تھے منہ سے لگایا۔

”سرکار کی جئے ہو۔ سرکار....“ چیلے نے ایک زور کی پھکی لی۔

”ابے بس کر رہا۔ کالے بابا کالے بابا بھنگ کے نشے میں دھت تھا۔ وہ اس کی خوش آمد سے بیزار آنے لگا۔

”آج کا دو سرا پر و گرام مرغ کی بانگ سے پہلے شروع ہو جانا چاہیئے۔ سمجھے۔“ وہ رعب سے بولا۔ ”چل بھاگ یہاں سے“ اور چیلہ پیالہ کو زبان سے چاٹا، ناچتا ہوا باہر نکل گیا۔

❖❖❖

رات کا ابھی دو سرا پھر بھی شروع نہیں ہوا تھا۔ پچھلے تین دنوں سے لوگوں کی نیندیں حرام ہو رہی تھیں۔ سارا دن کھیتوں، گلیوں، ندیوں کے کنارے وہ دو چنگرے سانپ ڈھونڈتے رہتے تھے۔ اور رات کو ڈنڈے لکڑیاں نہ جانے کیا کیا

پہرے باندھ کر بچوں کو سلاتے۔ خود ان کے پاس بیٹھ کر پہرا دے کر گزارتے کہ کہیں رحمت علی کے بچے کی طرح ان کے بچے بھی کسی سانپ کے زہر کا شکار نہ بن جائیں۔

مگر کل سے تو کوئی سانپ دوبارہ نظر نہیں آیا تھا۔ شاید اس لئے گاؤں والے آج نیند سے بآسانی ہار گئے۔ پہلے پہر شروع ہونے سے پہلے ہی اکثریت کے خراٹے گونج رہے تھے۔

اور پھر رات کے دوسرے پہر ایک نئی افتاد نے آگھیرا۔ کالے بابا کے چھوڑے ہوئے چیلے اور کالے سائے کمر کس چکے تھے۔ اس بار بھی پہلا نشانہ شیدے کا گھر تھا۔

کسی بچے کے رونے کی عجیب و غریب آوازیں اس کی نیندیں پھر سے حرام کرنے لگیں۔

شیدے کو لگا شاید اس کا بچہ رو رہا ہے۔ اس نے بستر پر لیٹے لیٹے ذرا سہرا اونچا کر کے زمین پر سوئے ہوئے بچوں کی جانب دیکھا۔ وہاں اس کے دونوں بیٹے آنکھیں مندے گہری نیند میں پڑے تھے۔

اس نے کان لگا کر سننے کی کوشش کی۔ ابھی بھی آواز بہت قریب سے آرہی تھی۔ مگر اب آواز بدل چکی تھی۔ اب کہ کسی عورت کے رونے کی آواز تھی۔ اس نے گہرا کر بیوی کی طرف دیکھا۔ وہ تو گہری نیند میں کرائے لے رہی تھی۔

وہ چوکتا ہوا گیا اور گہرا کر اٹھ بیٹھا۔ آواز تیز ہو تی جا رہی تھی، اس نے بیوی کو کاندھے سے جھنجھوڑ کر اٹھایا۔

”کیا ہے.... وہ چڑتی ہوئی اٹھی۔ مگر رونے

کی آوازیں سن کر وہ بھی ساکت ہو گئی۔ رونے کی آوازیں اب خوفناک چیخوں کا روپ دھار رہی تھیں۔ اس سے پہلے کہ وہ ان آوازوں کی دہشت سے چیخیں مارتی لگتی۔

”ششش....“ شیدے نے اس کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا اور اشارے سے چپ رہنے کا اشارہ کیا۔ مگر ان آوازوں سے بچے بھی ڈر کر اٹھ گئے تھے۔ اس کی بیوی اٹھ کر بچوں کو بہلانے لگی۔

”ہو ناں ہو کسی کی کارستانی ہے....“ شیدے کا دل چلا۔

وہ دل کڑا کے اپنی جگہ سے اٹھا اور آہستگی سے دروازے کی کنڈی کر کر دبے پاؤں باہر صحن میں آگیا۔ جہاں لائٹیں اپنی پوری لو میں جل رہی تھیں۔ صحن کا کونہ بہت صاف دکھائی دے رہا تھا۔

شیدے کے اوسان خطا ہونے لگے کیونکہ وہاں کوئی نہ تھا۔ ہر چیز ویسے ہی پڑی تھی جیسے رات سونے سے پہلے تھی۔

اس نے مسلسل آتی آواز کی سمت کا اندازہ کرنے کی کوشش کی اور اس طرف کان لگا کر سننے کی کوشش کرنے لگا۔ اسے اب آواز پہچاننے میں مشکل ہو رہی تھی۔ اب آواز کسی مرد کے رونے کی تھی۔ اسے لگا جیسے آواز برابر والے گھر سے آرہی ہو۔ اس نے گھر کی منڈیر سے جھانک کر دیکھا۔ سایہ سا نظر آیا۔

”کون ہے؟“ وہ وہیں کھڑے کھڑے بے غوثی سے چلایا۔ مگر پھر حیرت سے سامنے والے کو دیکھنے لگا۔ وہ شوکت تھا۔

اور اسے ہاتھ کے اشارے سے چپ رہنے کا اشارہ کر رہا تھا۔ شیدے کے چلانے سے بھی آواز بند نہیں ہوئی تھی۔ مسلسل آرہی تھی اس کے چہرے پر خوف بھی تھا اور پریشانی بھی۔

اتنی دیر میں گھروں سے مرد لائٹیں ہاتھ میں لئے باہر نکل آئے تھے۔ ان کے بھی وہی سوال تھے جو شیدے کے تھے۔

اچانک آوازیں چیخوں کا روپ دھارنے لگیں۔ عورتوں مردوں اور بچوں کی ملی جلی آوازیں آرہی تھیں۔ ان آوازوں کو سن کر وحشت طاری ہونے لگے۔

”بب بھوت بھوت ہے۔ ہمارے گاؤں پر سایہ ہو گیا ہے۔ یہاں کوئی بھوت آسیب آگیا ہے۔“

”بھاگو لوگو! بھاگو!“ سب اپنے اپنے گھروں میں بھاگو۔ چھپ جاؤ یہ آسیب ہے.... سب چھپ جاؤ۔ نہ جانے کس نے یہ آواز لگائی اور مردوں میں افرا تفری پھیل گئی۔ سب اپنے قدموں اپنے اپنے گھروں کی جانب بھاگے۔ گھروں کے دروازوں پر چھتیاں چڑھا دیں۔

مگر اندر گھروں میں بھی سکون کہاں تھا۔ بچے خوف و دہشت سے ماؤں سے لپٹے ہوئے تھے۔

وہ رات پچھلی تین راتوں سے زیادہ دہشت زدہ تھی۔

آوازوں سے کان پھٹے جا رہے تھے۔ تقریباً ایک گھنٹہ تک شور و غل کا سلسلہ جاری رہا۔ اس قیامت خیز ساعت کے بعد چھا جانے والا

سکوت موت کی سی خاموشی لئے ہوئے تھا۔ اتنی خاموشی کے سوئی کرنے کی آواز بھی کانوں میں پڑ جاتی۔ مگر ان بچاروں کے تو کان ہی سن ہو گئے تھے۔ کئی ایک سچ سچ ساعت سے محروم ہو گئے۔ ان کے کانوں میں سیٹیاں بجتی رہیں۔

وہ رات بھی جیسے تیسے آنکھوں میں کٹی۔ صبح سویرے موزن کی آواز نے اس سکوت کو توڑا۔ مشکلیں سخت ہو گئیں تو رب کی یاد ستانے لگی۔ مرد تڑپ کر گھروں سے نکلے مسجد میں سبھی موجود تھے۔ مولوی صاحب کے گرد گھیرا ڈالے۔ مولوی صاحب سر جھکائے بیٹھے تھے۔ وہ خود رات بھر اس شور و غل سے پریشان رہے تھے۔ سب کی نظریں ان کے چہرے پر تھیں۔

”کچھ بتائیے۔ کوئی دعا کوئی تعویذ۔ آسیب نے گھیر لیا ہے ہمارے گاؤں کو....“

”بھائیو....! میں کل ساری رات اللہ سے پناہ مانگتا رہا۔ اس سے مدد طلب کرتا رہا۔“ مولوی صاحب بولے۔

”ہم سے خطائیں ہو گئیں ہیں بھائیو.... ہمیں رب سے معافی مانگنی چاہیے۔“

”مولوی صاحب آپ دعا کرائیں۔ وہ تو معاف کرنے والا ہے۔ ہم معافی مانگتے ہیں۔ وہ معاف کر دے گا ناں۔“ ایک بولا۔

”ہاں بے شک وہ معاف کرنے والا ہے۔ اپنے خطا کار بندوں کو تو بن مانگے بھی بخش دیتا ہے اور چاہے تو کسی خطا پر توبہ بھی کرتا ہے۔“

”بھائیو.... یہ آسیب نہیں۔ ہماری خطاؤں

کے لئے تنبیہ ہے۔ ہم سے کوئی بڑی بھول ہو گئی ہے۔“ وہ تاسف سے بولے۔

”ایسی کیا بھول ہو گئی ہے مولوی صاحب.... کچھ تو بتائیے۔ خطا جو بھی ہو۔ وہ معاف تو کر دے گا۔“

”ہاں مگر....“ مولوی صاحب کچھ کہتے کہتے رک گئے۔

”دیکھیے۔ مجھے ایک ہی خیال پریشان کر رہا ہے۔ کہ....“ مولوی صاحب جھجکنے لگے۔

”مولوی صاحب بات پوری کیجئے۔ ہم جس تکلیف میں ہیں وہ آپ جانتے ہیں۔“

”ہمارے پاس کھانے کو کچھ نہیں رہا۔ ہمارے کھانا ابڑ گئے۔ یہ آسب ہمارے کھیت کھا گیا۔ اب تو آپ کچھ کہیے۔“ لوگ بے صبری سے بولے۔

”شاید آپ لوگ یقین نہ کریں۔ مگر یہ سچ ہے کہ ہم سے بڑی زیادتی ہو گئی ہے بھائیو۔ ایک بے قصور کے ساتھ اس کو گاؤں سے نکال کر ہم نے بڑی نعت کو ٹھکرایا ہے۔“

”ہم ابھی کچھ نہیں سمجھ.... بے قصور سے کیا مراد ہے مولوی صاحب....؟“

”بھائیو....! میری مراد ہمارے انہیں بھائیوں اور بہنوں سے ہے جنہیں ہم نے بغیر کسی معقول وجہ کے دھکے مار کر یہاں سے نکالا۔“

گاؤں والے مولوی صاحب کو گھورنے لگے۔ مولوی صاحب یوں گاؤں والوں کو گھورتا دیکھ کر گھبرا گئے۔

”دیکھیے....! میں بھی آپ میں ہی سے ہوں۔ لیکن میرا اللہ جانتا ہے کہ اس بات پر یقین نہ میرا پہلے تھا۔ اب ہے۔“ وہ وضاحت دیتے ہوئے بولے۔

”بلکہ مجھے اب یقین ہوتا جا رہا ہے کہ اس وقت جو بھی ہو رہا ہے وہ اسی بات کی تنبیہ ہے کہ۔“ وہ زرا توقف دے کر مزید بولے۔

”اگر اب بھی ہم نے نہیں سمجھا تو شاید آگے ہمیں بہت بھاری قیمت نہ چکانی پڑ جائے۔“

”تو پھر ہم کیا کریں۔ مولوی صاحب اب تو وہ لوگ چلے گئے۔“

”چلے گئے تو کیا ہوا۔ واپس بھی تو لائے جاسکتے ہیں....“

”چودھری سراج کی دماغی حالت ٹھیک نہیں ہے۔ مگر پچائیت کے دوسرے لوگ ہماری بات مانیں گے۔ کیا ہم ان کی اجازت کے بغیر ان لوگوں کو واپس لا سکتے ہیں۔“

ان کے اس سوال پر مولوی صاحب گہری سوچ میں پڑ گئے۔

پچائیت کے فیصلے کا انکار غدار کے زمرے میں آتا ہے اور غدار کی سزا کچھ بھی ہو سکتی تھی۔ وہ سوچنے لگے۔

اور پھر کچھ توقف کے بعد بولے۔

”آپ لوگ گھر جاییے میری بات پر غور کیجئے پھر ظہر کی نماز میں ملتے ہیں۔“

مولوی صاحب کی بات کا کسی نے کوئی جواب نہیں دیا۔ وہ ابھی تک حیرت کے عالم میں تھے۔

لوگ ان کی بات سن کر اٹھ گئے تھے۔ ان کے چروں پر ہزار سوالیہ نشان تھے۔

”یہ کیا کہہ دیا تھا مولوی صاحب نے۔“ ایک عجیب کھل بھلی سی چیخ مچی تھی۔ ”مجھے تو لگ رہا ہے مولوی صاحب صحیح کہہ رہے ہیں۔ شاید ہم سے غلطی ہو گئی ہے۔“

”اور چپ کر جا بے وقوف۔“ شیدے نے اسے بری طرح بھڑک دیا۔

”کیا واقعی وہ کوئی اتنی بڑی ہستی ہے۔“ ایک آدمی تحقیر سے بولا

مسجد سے نکل کر وہ سب تذبذب کے عالم میں برگد کے سائے تلے گھیرا ڈالے بیٹھے تھے۔ ابھی انہیں کچھ وقت ہی ہوا تھا کہ سامنے سے منشی اتاد کھائی دیا۔

”بھائیو....! تیار ہو جاؤ منشی شاید چودھری کا کوئی پیغام لا رہا ہے۔“ شید بولا

منشی ان کے پاس آکر ٹھہر گیا تھا۔

”سلام منشی جی۔“ گاؤں کے چند لوگوں کی آواز ابھری۔

”کیسے منشی جی۔ چودھری صاحب کو ہمارے حال کی کچھ خبر ہوئی۔“ ایک بولا

”او چودھری تو خود ہی اپنے آپے میں نہیں ہے۔ ہر وقت چریل چریل چیختا رہتا ہے۔“

”منشی جی اب تو یہ چریل چریل پورے گاؤں پر قابض ہو گئی ہے۔ اب تو لگتا ہے یہ ہم سب کی جان لے کر ہی جائے گی۔“

”یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ ہم سے ہی غلطی ہوئی

ہو۔ بھائیو۔ ایسا کیوں نہیں سوچتے۔“ چند لوگوں کو شاید مولوی صاحب کی باتیں سمجھ آ گئیں تھیں۔

”بھائیو....! سچ تو یہ ہے کہ حقیقت ہم بھی نہیں جانتے۔ ہم تو بس ہم چودھری کے بہکاوے میں آگئے تھے اور بغیر کچھ جانے بوجھے اس بے چاری کو در بدر کر دیا۔“

”ارے ارے ارے یہ کیا بات کر رہے ہیں آپ لوگ۔“ منشی بولا۔

”وہ تو ہماری گہری عورتوں کو زبان دے رہی تھی۔ مجھے تو لگتا ہے۔ یہ اسی کا آسب ہے۔“ منشی کی بات سن کر ان لوگوں کے چروں پر ناگواری چھا گئی۔ مگر اس کی یہ بات سن کر کیوں کے رنگ بدل گئے۔ ایک دفعہ پھر ان کی ضد، ان کی اتنا آڑے آگئی تھی۔

”ہاں اس کی حقیقت سے تو ہم سب واقف ہیں۔ سب نے مل کر اور سوچ سمجھ کر اسے نکالا تھا۔“ شید فوراً بولا

”سچ تو یہ ہے کہ وہ تم لوگوں سے بدلہ لے رہی ہے۔ بھائیو! چلو میرے ساتھ۔ یہ مولوی تم لوگوں کے لئے کچھ نہیں کرے گا۔“ منشی انہیں جوش دلانے لگا۔

”تو پھر کون ہے جو ہماری مدد کرے....؟“

”ہے ایک آدمی جو اس لڑکی کا آسب توڑ دے گا۔ اسے بھسم کر دے گا۔“ منشی نے ڈر لمانی انداز میں کہا....

”تم سب چلو میرے ساتھ۔ کالے بابا ہی وہ واحد آدمی ہے جو تمہارے کھیت تمہیں واپس دلا دے

حیاتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ بکھیرے تو کہیں تلخ حقائق کی اوزھنی اوزھ سے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں تمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اداوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیوں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانسیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے۔۔۔۔

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”مستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی مستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، مستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ شوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی شوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ناشی میں روکنا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہ ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

ماں کا خواب

باسکٹ بال کھیلنا پڑوسی کے درخت پر چڑھ کر کودنا یا پھر وہاں موجود چوہوں کا شکار کرنا۔ اندھیرا پھیلنے ہی ہم گھر لوٹ آتے جہاں ٹی وی موجود تھا۔ ہمیں ٹی وی کے سارے چینلز کے پروگرام اذہر تھے۔ ہم ارد گرد کے شور سے لاپرواہہ کر اپنے پسندیدہ پروگرام دیکھتے رہتے تھے۔

پھر ایک دن ہماری ماں نے سب کچھ بدل دیا۔ وہ اسکول میں میری ناکامی پر دلبرداشتہ تھیں وہ خود پڑھی لکھی نہیں تھیں لیکن ان کا واسطہ ایسے تعلیم یافتہ گھرانوں سے رہتا تھا جہاں دوسری آسائشوں کے ساتھ کتابیں بھی نظر آتی تھیں۔ اس روز وہ کام سے گھر آئیں تو انہوں نے ٹی وی بند کر دیا اور ہمیں احساس دلایا کہ زندگی گزارنے کے لیے صرف ٹی وی ہی کافی

ماں نے ہمیں غربت اور افلاس سے دور رکھ کر جینے کا حوصلہ اور پڑھائی کا شوق اجاگر کیا۔ میں پانچویں جماعت کا طالب علم تھا، انتہائی ناکارہ پڑھنے لکھنے میں دلچسپی نہ رکھنے والا۔ طویل عرصہ سے والد کا سایہ سر پر نہ تھا۔ میں اور میرا بھائی اپنی ماں کے ساتھ بنیادی سہولتوں سے عاری ایک پسماندہ علاقہ میں رہتے تھے۔ ہماری رہائش گاہ خستہ حال تھی لیکن صاف ستھری رہتی تھی اور ہمیں کھانے پینے کے لیے بھی بخوبی مل جاتا تھا۔ ہمیں احساس ہی نہیں تھا کہ ہماری ماں کس طرح مشقیں سہہ کر ہماری پرورش کر رہی ہے۔

ہماری دنیا ہمارے مشاغل تک محدود تھی، اسکول سے واپس آکر پیٹ بھرنا اور پھر فنٹ بال یا

شیدے کے ساتھ اور لوگ بھی کھڑے ہر گئے۔ مگر اب بھی چند ہی سہمی مگر کچھ لوگ ایسے بھی تھے جنہیں منشی کی بات پر بھروسہ نہیں تھا۔ وہ مولوی صاحب کی باتیں ان کے دل و دماغ پر اپنا اثر کر چکی تھیں۔ وہ اب مزید کسی بے وقوفی اور خطا کا حصہ نہیں بننا چاہتے تھے۔ منشی کو روکنے کی جرات ان میں نہ تھی۔ انہوں نے خاموشی سے مسجد واپس جانا مناسب سمجھا۔

منشی ایک نشے کے عالم میں ان سب کو کالے بابا کے ڈیرے کی جانب لے کر چل پڑا تھا۔ کالے بابا کی خوشی دیدنی تھی، وہ کامیابی کی ایک اور منزل پار کر چکا تھا۔۔۔۔ ”سرکار اب کیا ہونے والا ہے سرکار؟“ اس کا چیلہ بندروں کی طرح اچھل اچھل کر ناپتے لگا۔

(حباری ہے)



گا اور اس آسیب سے بھی نجات دلا دے گا۔ ”کالے بابا“، کئی چونک پڑے۔

”نہیں منشی جی کالے بابا نہیں۔ وہ تو کالے علم کا ماہر ہے۔ توبہ توبہ کرو منشی جی۔ کالا جادو گناہ ہے گناہ۔“

”ادبھائیو۔ لوہے کو لوہا کاٹتا ہے۔ تو آسیب کو بھی تو کالا جادو توڑے گا۔“ منشی منہ بنا کر بولا۔ منشی کی دلیل کا جواب کسی کے پاس نہ تھا وہ لوگ سوچ میں پڑ گئے، ایک دوسرے کی شکل دیکھنے لگے۔

منشی انہیں سوچتا دیکھ کر ترخ کر بولا۔ ”نہ تو پھر میں چلا۔ تم لوگ مرو۔ اس کے سانپ تمہارے کھیت کھائیں گے اور اس کے بھوت تمہارا گوشت۔“ وہ اکڑ کر واپس پلٹنے لگا۔

”نمبرو منشی جی۔“ شیدے نے جلدی سے اسے روکا۔ ”ہم چلتے ہیں تمہارے ساتھ۔ تم ٹھیک کہہ رہے ہو۔“

ذہین افراد طویل عرصے تک زندہ رہتے ہیں



ماہرین کا کہنا ہے کہ ذہین افراد دیگر افراد کے مقابلے میں زیادہ طویل عرصے تک زندگی پاسکتے ہیں۔ زیادہ آئی کیو والے افراد اسی سال سے زیادہ تک کی عمر بٹسانی پاسکتے ہیں۔ یونیورسٹی آف ایڈنبرا کے ایان ڈیوی اور ان کے ساتھیوں نے ایک تحقیق کی ہے جس میں اسکاٹ لینڈ کے چھٹے ہزار سے زائد افراد سے سروے کیا گیا جس میں 1936ء کے عشرے کے آس پاس پیدا ہونے والے افراد کا گیارہ برس کی عمر میں آئی کیو ٹیسٹ کیا گیا اور پھر اڑسٹھ سال بعد دوبارہ ان افراد کی صحت کا جائزہ لیا گیا۔ ماہرین نے مشاہدہ کیا کہ جن افراد کا آئی کیو دیگر کے مقابلے میں زیادہ بلند تھا انہیں مہلک امراض کا سامنا کم ہوا۔

نہیں۔ اب ہمیں مختلف انداز سے رہنا ہوگا۔ انہوں نے فیصلہ سنایا کہ اب ہم دونوں بھائی ہر ہفتے دو کتابیں پڑھیں گے اور جو کچھ سمجھ میں آئے گا اس کا خلاصہ لکھ کر انہیں سنائیں گے۔

ہم نے اس پر احتجاج کیا مگر ماں اپنے فیصلے پر قائم رہیں۔ ہمیں ہار ماننا پڑی مگر ہم نے سوچا کہ وہ اپنی مصروفیت میں الجھ کر خود ہی بھول جائیں گی۔ پھر یہ بھی حقیقت تھی کہ ہمارے گھر میں اسکول کی کتابوں کے علاوہ دوسری کتابوں کا کوئی وجود نہیں تھا۔

ہمارے سارے اندازے غلط ثابت ہوئے۔ ماں نے بتایا کہ قریب ہی ایک پبلک لائبریری ہے جہاں وہ ہمیں پابندی سے لے جایا کریں گی۔ انہوں نے ایسا ہی کیا۔ اگلے روز ہم دونوں بھائی بے دلی سے لائبریری میں موجود تھے۔ میں نے بالوں خواستہ کتابوں پر نظر ڈالی تو مجھے جانوروں پر کچھ کتابیں ملیں۔ جانور میرے لیے خصوصی کشش رکھتے تھے لہذا میں نے ان میں سے ایک باتھورس کتاب منتخب کر لی۔

یہ ایک دلچسپ کتاب تھی۔ میں نے پہلی مرتبہ خود کو ایک نئی دنیا میں محسوس کیا جہاں میرے تصور میں حیران کن مناظر ابھر رہے تھے۔ جانور جنگلوں میں کس طرح رہتے ہیں....؟ وہ کس طرح اپنے گھر بناتے ہیں....؟ یہ جانتا میرے لیے نیا تھا۔

اس روز میں نے ایک نئی دنیا دریافت کی۔ جانوروں کے موضوع پر کتابوں کے بعد تو میں نے پودوں کے موضوع پر کتابیں تلاش کیں۔ پھر مختلف موضوعات پر کتابیں پڑھتا رہا لیکن میری طلب بڑھتی رہی۔ میری معلومات میں مسلسل اضافہ ہو رہا تھا۔ میرے معمولات میں اس تبدیلی کو میرے ٹیچرز نے

بھی محسوس کیا۔ وہ اس تبدیلی پر حیران اور خوش تھے خوش تو ہماری ماں بھی تھی کہ اب ہم اسکول سے آنے کے بعد ان کا انتظار نہیں کرتے تھے اور خود ہی لائبریری چلے جاتے تھے۔ ہم نہیں چاہتے تھے کہ دن بھر کام کے بعد ہمای ماں آرام کیے بغیر ہمیں لائبریری لے جانے کی مشقت بھی بھیلے۔ ہم ہنستے کھیلتے خود ہی لائبریری پہنچ جاتے تھے۔

ہمیں کچھ وقت ٹی وی دیکھنے کی آزادی بھی مل گئی تھی لیکن اب ہم کبھی بکھار ہی ٹی وی دیکھتے تھے۔ اسکول کا کام، لائبریری اور پھر پڑھی ہوئی کتابوں کا خلاصہ لکھنے میں سارا وقت گزر جاتا تھا۔

ہم جانتے تھے کہ ہماری ماں ہماری یہ تحریریں پڑھ نہیں سکتی ہے لیکن ہم باقاعدگی سے ہفتے کے آخر میں اپنی رپورٹس پیش کرتے تھے۔ ہم اسی طرح مصروف رہے۔ ہمارے معمولات نے ماں پر بھی حیران کن اثر ڈالا۔ انہوں نے بھی پڑھنا شروع کر دیا اور جلد ہی ہماری رپورٹس پڑھنے کے قابل ہو گئیں۔ ان باتوں کو ایک مدت گزر چکی ہے۔ آج میرا بھائی انجینئر ہے اور میں سرجن ہوں۔

میں کبھی اپنے اسکول کا ناکام طالب علم تھا جس نے اسکول کے بعد اسٹر میں اچھے نمبر لے کر میڈیکل کالج میں داخلہ حاصل کیا اور پھر طبی شعبے میں قابل رشک مقام پایا۔

آج میں اپنے ملک میں اور دنیا کے مختلف ممالک میں جا کر طبی معاملات نمٹاتا ہوں۔

ہمارے اس سفر کی ابتداء اس روز ہوئی تھی، جب ہماری ماں نے ٹی وی بند کر کے کتاب ہمارے ہاتھوں میں تھمائی تھی۔ ماں کا خواب تھا کہ ہم

تعلیم یافتہ ہو جائیں۔

اللہ نے کرم کیا....

یہ کہانی نہیں ایک سچا واقعہ ہے.... جب میری بیٹی کا داخلہ کالج میں ہوا تو گورنمنٹ کالج کی خستہ و شکستہ عمارت دیکھ کر میں مایوس و افسردہ ہو گئی۔ میری بیٹی شروع ہی سے پرائیویٹ اسکول میں پڑھتی آئی تھی۔ جہاں مہنگی فیسوں کے عوض ماحول بھی شاندار دیا جاتا ہے۔ طالب علم اس اچھے ماحول کا عادی ہو جاتا ہے۔ انعم کے والد کے انتقال کے بعد مالی مجبوری کی بناء پر گورنمنٹ کالج میں داخلہ کر دیا۔

وہ پری میڈیکل کالج کی طالبہ تھی۔ نہایت ذہین، محنتی اور خوبصورت۔ اس کا کالج کیا تھا ایک چھوٹے جنگل کا نظارہ پیش کرتا تھا۔

ویران کمرے، بڑے بڑے چیل کے درخت، ویران کوریڈور، بڑے بڑے میدان، ٹوٹے پھوٹے ٹل، گندے گندے واش رومز، غرض یہ کہ یہ عمارت آثار قدیمہ کا نمونہ نظر آتی تھی۔

کالج کا نقشہ دیکھ کر میری بیٹی رونے لگی۔ ماما یہ کیسے کالج میں میرا نام آگیا ہے۔ میرا تو گریڈ اور مارکس بہت اچھے تھے۔

میں نے کہا کہ بیٹا جو کالج گھر کے قریب ہوتا ہے وہاں ہی نام آتا ہے۔ بس تم کو اچھے کالج دیکھ کر نام ڈالنا چاہیے تھا۔ خیر مرتے کیا نہ کرتے۔

وہ کالج جانے لگی۔ صرف پریکٹیکل (Practical) والے دن جاتی تھی باقی سب کوچنگ سے پڑھ رہی تھی۔

ابھی انعم کو کالج گئے ایک ہی مہینہ ہوا تھا کہ اس میں، میں نے عجیب سی تبدیلی دیکھی۔ انعم جو باتوں

حسم کی لڑکی تھی۔ بس کھ اور خوش اخلاق اب وہ چپ رہتی۔ کھانا کھانے بیٹھتی تو بیک وقت چار یا پانچ روٹیاں کھا جاتی، جبکہ میری بیٹی انعم تو نازک سی، دہلی تیلی بچی تھی۔ ایک یا دو ہی روٹی بھی مشکل سے کھاتی تھی، کہاں اب یہ حال کہ چار یا پانچ روٹیاں کھا جاتی۔ اب اکثر وہ اپنے کمرے کا دروازہ بند کر کے رکھتی۔ اندر کمرے سے اس کی باتیں کرنے کی آواز آتی۔ جب میں کمرے میں جاتی تو وہ خاموش ہو جاتی۔ جب میں پوچھتی کہ انعم کس سے باتیں کر رہی تھی تو وہ بولتی۔

”ماما کسی سے نہیں۔ میں تو پڑھ رہی تھی۔ آپ ہر وقت CID بنی میرے کمرے کے پاس کیوں گھومتی رہتی ہیں، جیسے میں کوئی مجرم ہوں۔“ اس کے بے دھڑک بات کرنے کے انداز کو دیکھ کر میں حیران رہ گئی۔

اس دن میں نے اپنی کولیگ کو انعم کے کالج جانے اور اس کے روپے میں اچانک تبدیلی کا ذکر کیا تو وہ سوچ کر بولی۔

یار، باقی سب تو تھیک ہے، جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو وہ اسپیس (Space) چاہتے ہیں لیکن یہ چار پانچ روٹی کھانے والی بات ضرور پریشان کن ہے، لہذا کسی عالم، مولوی وغیرہ کو دکھاؤ کہیں آسیب، جن کا سایہ کا اثر نہ ہو۔

میں اس کی بات سن کر ہنسنے لگی آج کے جدید زمانے میں آسیب، سایہ، جن کا کیا کام۔ اپنی دوست سے تو کچھ نہیں کہا کہ کہیں برائیاں مان جائے۔ بہر حال میں فکر مند و پریشان گھر لوٹ آئی۔

ڈائننگ ٹیبل پر انعم بیٹھی کھانا کھا رہی تھی اور وہ

جس انداز سے کھا رہی تھی میں حیران تھی۔ جیسے کوئی جانور کھا رہا ہو۔ میں انعم کو غور سے دیکھنے لگی انعم نے مجھے دیکھا اور ہنسنے لگی۔

”ماما اپنی حیرانی سے کیوں مجھے دیکھ رہی ہو۔ کیا کسی کو کھانا کھاتے نہیں دیکھا۔“
ہاں انعم اتنی بد تمیزی سے کھاتے نہیں دیکھا۔ خیر آج جمعہ ہے تم نے نماز پڑھی۔

وہ میری بات سنی ان سنی کرتی لا پرواہی سے اپنے کمرے میں چلی گئی۔ میں اس کی بد تمیزی پر بھی پریشان تھی۔

آج انعم ابھی تک سو کر نہیں اٹھی تھی۔ کالج جانے کا نام نہ ہونے والا تھا۔ میں انعم کے کمرے میں اسے اٹھانے گئی تو انعم بستر پر سوتی ہوئی ملی....! ”انعم....! اٹھ جاؤ کالج جانے کا وقت ہو رہا ہے۔“

میں نے کمرہ صاف کرتے ہوئے انعم کو اٹھایا۔ وہ سوتے ہوئے اور پیاری لگ رہی تھی۔ مجھے بے اختیار اپنی بیٹی پر پیار آگیا۔ واش روم سے پانی کرنے کی آواز مسلسل آرہی تھی۔

میں نے سوچا ضرور انعم رات کو سوتے سے اٹھی ہوگی اور واش روم بوز (USE) کیا ہوگا مگر ٹل بند کرنا بھول گئی ہوگی۔ میں واش روم میں ٹل بند کرنے کے لیے جانے لگی تو ابھی میں نے واش روم کا دروازہ کھول کر اندر قدم رکھا تو انعم کو ٹوٹھ برش کرتے دیکھ کر میں حیران رہ گئی۔ پھر میں نے بیڈ پر نظر ڈالی تو بیڈ خالی تھا۔

ارے یہ کیا معاملہ ہے....! ابھی تو انعم اپنے بستر پر تھی۔ اتنی جلدی واش روم میں کیسے پہنچی اور میں نے دیکھا تک نہیں۔

میں کانپتے قدموں کے ساتھ کچن میں آگئی اور ناشتا بنانے لگی۔ انعم کھانے کی میز پر آکر بیٹھ گئی تو میں نے ناشتا اس کے سامنے رکھا۔

انعم مجھے دیکھ کر مسکرائی۔ میں بھی مسکرانے لگی اور پھر اپنا ناشتا لینے کچن میں گئی تو انعم کچن کی سلیپ پر بیٹھی ناشتہ کر رہی تھی۔ ایک انعم کھانے کی میز پر اور ایک کچن میں موجود تھی۔

الہی....! یہ کیا چکر ہو رہا ہے میرے ساتھ میں حیران و پریشان ہو گئی۔

آج صبح سے میرے سر میں درد بھی ہو رہا تھا۔ یہ میرا وہم ہے کیا....؟ کچھ سمجھ نہیں آیا۔ میں نے اس بات کا ذکر کسی سے نہیں کیا۔ رات کو جب میں اپنے کمرے میں بستر پر لیٹی کتاب پڑھ رہی تھی کہ دروازہ کھول کر انعم میرے کمرے میں آگئی۔

”مما....! مجھے نیند نہیں آرہی پتا نہیں کیوں اور مجھے بہت ڈر لگ رہا ہے۔ ایسا لگ رہا ہے جیسے میرے ساتھ کوئی اور بھی موجود ہے۔“
میں نے اسے آیت الکرسی پڑھنے کو کہا وہ آیت الکرسی پڑھتے پڑھتے سو گئی۔ میں پیار سے اس کے بالوں میں ہاتھ پھرتی رہی۔

انعم بے خبر سو گئی تھی کہ بے ساختہ میں نے اس کے ماتھے پر پیار کر لیا۔ گھڑی پر نظر ڈالی تو دیکھا ایک بج رہا ہے۔ صبح آفس بھی جانا ہے۔ میں نے کتاب بند کی اور پھر ایک مرتبہ گھر کے دروازے اور کھڑکیاں وغیرہ چیک کرنے باہر گئی۔ آج کل کے حالات کی وجہ سے تمام گھر اچھی طرح چیک کر کے سوتی تھی۔

میں نے اپنے کمرے کی جانب قدم بڑھایا تو انعم کے کمرے پر نظر پڑی اس کا دروازہ کھلا ہوا تھا۔ میں اس

کے کمرے کا دروازہ بند کرنے آگے بڑھی تو بیڈ پر انعم لیٹی نظر آئی۔ مگر انعم کو تو میں اپنے کمرے میں سوتا چھوڑ کر آئی تھی۔ میں جلدی سے اپنے کمرے میں آئی تو دیکھا انعم میرے کمرے میں بستر پر سو رہی ہے....؟

یہ کیسا اسرار تھا....؟ ایک انعم میرے کمرے میں اور دوسرے کمرے میں اور ایک....

اب ڈر اور خوف کے مارے میرا برا حال تھا۔ میں نے کمرے کے ایک کونے میں صوفے پر بیٹھ کر ساری رات گزار دی۔ مجھے سمجھ میں نہیں آ رہا تھا دونوں میں سے اصلی انعم کون ہے اور یہ سب کیا ہے....؟

ساری رات ٹکٹکی باندھے کبھی انعم کے بستر پر کبھی دروازے کو دیکھتی رہی کہ دروازہ سے دوسری انعم نمودار نہ ہو جائے۔ جو جو قرآنی آیات زبانی یاد تھیں وہ پڑھتی رہی۔

آخر کار صبح ہو گئی حسب معمول اب انعم اٹھ کر بیٹھ گئی۔

مما آپ کو کیا ہوا ہے....؟ آپ سوئی کیوں نہیں....؟
میں اس سے کیا کہتی۔

”چلیے ممما....! میں کالج جانے کے لیے تیار ہونے جا رہی ہوں۔ آپ اچھا سا ناشتا بنا دیں۔“ وہ یہ کہہ کر اپنے کمرے میں جانے لگی تو میں نے بے ساختہ کہا۔

”کو انعم....! میں بھی تمہارے ساتھ جاؤں گی۔ وہ ہنس کر بولی۔“ آپ پریشان مت ہوں ممما....! وہ چلی گئی ہے۔ بے فکر ہو جائیے۔ وہ اب شام کو آئے گی۔ آئیے میرے ساتھ۔

”انعم کون....؟ پینٹاکس کی بات کر رہی ہو تم....؟“

انعم نے میرے ہونٹوں پر انگلی رکھ کر مجھے خاموش کروا دیا۔ انعم کی آنکھوں میں بے بسی کے آنسو صاف دیکھ رہی تھی۔

انعم پہلے تم میری بات کا جواب دو کیا کہہ رہی تھیں تم....؟ انعم نے بے ساختہ میرے آگے ہاتھ جوڑ دیے پھر وہ مجھ سے لپٹ کر بولی۔

”آج میں پراٹھا کھاؤں گی۔ کچن میں چلیے۔“
میں خاموشی سے کچن میں کھانا بنانے لگی لیکن میرا دل اب بھی دھڑک رہا تھا۔ میں ماں تھی لہذا جان گئی تھی میری انعم کسی تکلیف، پریشانی میں مبتلا ہے۔ مگر کسی قسم کا دکھ درد تکلیف سمجھ نہیں آرہی تھی، نہ ہی انعم نے کوئی وضاحت کی۔

میں انعم کی طرف سے بے حد پریشان تھی پھر وہ کالج چلی گئی اور میں اپنے آفس پہنچی۔ میں آفس تو آگئی تھی لیکن میرا کام میں بالکل دل نہیں لگ رہا تھا کہ اچانک انعم کے کالج سے فون آگیا۔ مجھے فوراً بلایا تھا۔

پریشان ہو کر میں کالج پہنچی تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ انعم کے بال بکھرے ہوئے تھے۔ آنکھیں سرخ انگارے جیسی۔ اسے رسی سے باندھ کر رکھا ہوا تھا۔ مجھے دیکھ کر وہ غصے سے بولی۔ ان لوگوں سے کہو کہ مجھے چھوڑ دیں ورنہ میں تمہاری انعم کو زندہ نہیں چھوڑوں گی۔
اس کے منہ سے یہ الفاظ سن کر میں خود دہشت سے بے ہوش ہو گئی۔

کافی دیر بعد جب ہوش میں آئی تو میری دوست جو کہ میرے ساتھ انعم کے کالج آئی تھی، اس نے فون کر کے میرے بھائی بھابھی کو ساری صورت حال بتا کر انہیں وہیں بلوایا تھا۔

قصہ کچھ یوں تھا کہ کالج جا کر انعم روزانہ ایک

ویران جگہ پھیل کے درخت کے پاس موجود اسٹور روم تھا، وہاں چلی جاتی تھی حالانکہ نیچر نے منع بھی کیا تھا کہ وہاں مت جایا کرو مگر وہ باز نہ آئی۔

جب بھی کالج آتی تو اس اسٹور کے قریب چلی جاتی تھی۔ آج جب انعم کے نیچر نے اس کا پوچھا تو اسٹوڈنٹس نے بتایا کہ وہ اسٹور روم میں ہے تو نیچر چونک کر اسٹور روم میں گئیں۔ وہاں انہوں نے دیکھا کہ انعم تو ایک چھپکلی (Lizard) کی طرح دیوار پر موجود تھی یہ سب کچھ نیچر نہ دیکھ سکی اور خوف و دہشت کی وجہ سے بے ہوش ہو گئی۔ تھوڑی دیر بعد انعم انسانی روپ میں آگئی۔ بڑی مشکل سے چونک کر اسٹور روم میں آئی۔

وہ کسی کے قابو میں نہیں آ رہی تھی ابھی بھی اسے رسی سے باندھ کر بٹھایا گیا تھا۔

میں اپنے بھائی کے ساتھ انعم کو گھر لے آئی۔ میرے بھائی اور دوست نے کسی بزرگ کا پتا بتایا تھا مگر ابھی شام اور پوری رات باقی تھی۔

میرا بھائی اور دوست انعم سے بے حد خوفزدہ تھے۔ اس لیے وہ مجھے اکیلا چھوڑ کر یہ کہہ کر چلے گئے صبح کسی بزرگ کے پاس لے کر جایں گے۔ مگر بات میری بیٹی کی تھی میرا ڈر خوف سب ختم ہو گیا تھا۔ سب کے جانے کے بعد میں نے انعم سے اس سب کے بارے میں پوچھا۔ انعم کچھ نہ بولی۔ مگر جب اس کی آنکھ سے آنسو ٹپک کر گال پر آیا تو انعم نے اپنی بے بسی کا تمام حال مجھے بتا دیا۔

میں نے انعم کو کہا کہ نہا کر اور وضو کر کے آجاؤ بیٹا۔ وہ خاموشی سے نہانے چلی گئی۔ میں نے بھی وضو کیا۔ پھر نماز حاجات پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ کے

سامنے خوب جی بھر کر پھوٹ پھوٹ کر روئی اور صدق دل سے دعا کی۔

یا اللہ....! میرا کون ہے تیرے سوا۔ میں کس کے پاس جاؤں تو ہی میرا مالک و خالق ہے۔ پہلے بھی تو نے ہی تکلیف دور کی تھی، ہر مشکل میں تو ہی کام آیا ہے۔ برے وقت میں میں نے تجھے ہی پکارا ہے۔ آج پھر وہ مشکل گھڑی آئی ہے۔ مجھے مایوس نہ کر میرے خدا میرا ساتھ دے کر میرا حوصلہ بڑھا۔ مجھے تجھ پر یقین ہے۔ اللہ میری مدد فرما۔

بس یہ الفاظ جو زیر لب شروع کیے تو ایک گھنٹہ یہی الفاظ میرے منہ سے نکلے رہے (اللہ میری مدد فرما) آنکھیں بند کیے یہی الفاظ بولے جا رہی تھی۔ آنسو بے جا رہے تھے کہ اچانک.... قرآن پاک میری بند آنکھوں کے سامنے آ گیا۔

پھر قرآن پاک کھلا اور آیت الکرسی سورۃ الناس، سورۃ الفلق اور سورۃ حشر کی آیات ایک کے بعد ایک کھلتی چلی گئیں یہ قرآنی آیات میں جا گئے ہوئے مگر آنکھیں بند کیے تلاوت کر رہی تھی۔

میں نے آنکھیں کھولی تو انعم میرے پاس آکر بیٹھی ہوئی تھی۔ میں اپنی بیٹی کے چہرے پر بے بسی دیکھ رہی تھی۔ میں نے اس سے کہا کہ دو رکعت نماز حاجات پڑھو۔ جب وہ پڑھ چکی تو میں نے اپنے اور اپنی بیٹی کے گرد تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر دم کیا اور حصار کھینچا۔ پھر انعم سے کہا کہ اب بے فکر ہو کر ہر بات بتا دو بیٹا۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ساتھ ہے اور تم اللہ تعالیٰ کی پناہ میں ہو۔

پہلے تو مجھے دیکھنے لگی پھر میرے چہرے پر یقین اور اعتماد نے اسے حوصلہ دیا۔

وہ بولی کالج میں ایک انجان لڑکی روزانہ درخت کے نیچے بیٹھی ملتی اور وہ کسی کلاس کو اینٹنڈ (Attend) نہیں کرتی تھی۔

میں نے اس سے دوستی کر لی کیونکہ اس نے مجھے کہا تھا کہ مجھ سے دوستی کر لو۔ میرا کوئی دوست نہیں ہے۔ تو میں نے اس سے دوستی کر لی تھی۔

مما....! وہ ہر وقت میرے ساتھ رہنے لگی۔ اسکول Lab میں، گھر میں، کمرے میں سونے کے لیے لیٹی تو میرے ساتھ بستر پر سوئی نظر آتی۔ کھانے کی میز، باتھ روم غرض ہر جگہ اس نے میرا سایا بن کر میرے ساتھ رہنا شروع کر دیا۔ مجھ سے کہتی اپنا جسم مجھے دے دو مگر اب میں اس سے ڈرنے لگی ہوں۔ اس سے دور بھاگتی ہوں، تو مجھ پر غصہ کرتی ہے۔ اسے میرا جسم چاہیے اس کا جسم نہیں ہے نا۔

کالج میں جس نے پہلے چونک کر اس کو ڈس لیا تھا۔ وہ سانپ نہیں تھا وہ یہی لڑکی تھی۔ وہ لب والی نیچر کو مینڈک کا پریکٹیکل کرنے پر جو کٹ لگا تھا۔ وہ کٹ

نہیں تھا۔ ماس لڑکی نے اپنے دانتوں سے کاٹا تھا۔ اس سڑک پر جو بڑا حادثہ ہوا تھا۔ وہ بھی اس نے کیا تھا اسے خون اچھا لگتا ہے۔

آج جب میں آپ کو ساری بات بتا رہی ہوں تو اب یہ مجھے نہیں چھوڑے گی۔“ میں نے وہ قرآنی آیات اور سورتیں جو میں نے بند آنکھوں سے دیکھی تھیں انعم کو پڑھنے کا کہا اور خود بھی پڑھنا شروع کر دیں۔

نہ جانے کتنی دیر تک ہم پڑھتے رہے، پڑھتے رہے، صبح کی اذان کے ساتھ میں نے آنکھیں کھول کر قرآنی آیات پڑھ کر دم کیا ہوا پانی انعم کو پلایا اور خود پیا پھر اس پانی کو گھر کے تمام کونوں میں چھڑکا پھر ہم دونوں نے نماز فجر ادا کی۔ نماز کے بعد صبح نفل نماز شکرانہ بھی ہم دونوں نے ادا کی۔

یقین جانے اللہ کے کرم سے میری بیٹی انعم کو اس آسیب، جن یا بدروح سے نجات مل گئی۔



روزانہ سیب کھانا موٹاپے سے تحفظ دیتا ہے

برطانیہ میں کامن ویلتھ سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ آرگنائزیشن کی تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ سیب کھانا جسمانی وزن میں اضافے سے تحفظ دیتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ سیب کھانے کی عادت اسٹہا کو کنٹرول کر کے جسمانی وزن کنٹرول رکھنے میں معاونت کرتی ہے، کیونکہ اس پھل سے پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہتا ہے۔ تحقیق کے مطابق سیب کھانا معمول بنانے سے بچوں اور بالغ افراد میں جسمانی وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے یا ان کا وزن کم ہی ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ سیب کھانا معمول بنانے سے معدے میں موجود صحت بخش فیکٹریا کی تعداد کو بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔ یہ فیکٹریا صحت اور امراض کی روک تھام کے حوالے سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔



صحت مند زندگی

فینگ شوئی ایک قدیم

سائنس ہے۔ اس کا

تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی

کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی

تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے

گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی

تعمیرات اضافہ ہو سکتا ہے۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔

فینگ شوئی اور ماسی

Fengshui & House Maid

شاہینہ جمیل

گزشتہ سے پیوستہ

”فاخرہ....! سٹوکل کی چھٹی مت کرنا۔“

گی۔“ وہ جتاتے ہوئے بولی۔

”ہاں تم نو بجے یہاں موجود ہونا۔“

مجھے ایک بجے سے پہلے پور گھر بالکل

نیٹ اینڈ کلین چاہیئے اور کھانا بھی وقت

پر ریڈی۔“ اسلہ اسے کام بتاتے

ہوئے بولی۔ فاخرہ نے کوئی جواب

نہیں دیا۔ بس سر ہلاتی ہوئی چلی گئی۔

”ماسیوں پر کتنا عجب ہے آپ کا

بھابھی۔“ شازمہ بولی

”ہمارے پنڈی میں تو ماسیاں ہی

کم ملتی ہیں اور ان کے نخرے اف

اف....“ شازمہ بولی۔



کہہ رہیں تھیں کہ ان کے ہاں بھی دعوت ہے اس لیے ماسی کو بس آدھے گھنٹے میں فارغ کر دینا۔“
تھوڑی دیر میں ڈور بیل بج رہی تھی۔
دیکھو زرا....! ماسی ہو گی۔

بھابھی آپ جا کر تب تک شاور لے لیں۔ میں اسے دیکھتی ہوں۔ دوسری ماسی نہیں بلکہ ان کی اپنی ماسی، ارسلہ کی بھی جان میں جان آئی۔ مگر سامنے فاخرہ کھڑی تھی۔ اس کا منہ سوجھا ہوا تھا اور سر پر پٹی بندھی ہوئی تھی۔ جس پر ابھی بھی تازے خون کے دھبے نظر آرہے تھے۔ شازمہ گھبرا گئی۔

اس نے ارسلہ کو آوازیں دینا شروع کر دیں۔
شازمہ کی آوازیں سن کر ارسلہ دوڑتی ہوئی باہر آئی تھی۔

”فاخرہ....! یہ کیا ہو گیا تمہیں۔“ وہ کبھی اس کا منہ دیکھ رہی تھی اور کبھی سر پرے بندھی پٹی۔
فاخرہ نے پچکیاں لیے ہوئے بولنا شروع کر دیا۔
کس طرح سے اس کے سرال والوں نے اسے زدو کو ب کیا۔ اور چھوٹے سے بچے کے ساتھ دھکے دے کر گھر سے نکال دیا۔

”کوئی آسرا نہیں رہا باجی۔ ان بچوں کو لے کر کہاں جاؤں گی۔ میرا سر میرا سگاماموں ہے میرا۔ پر اسے میرے بال کھینچنے، سر کو دیوار پر مارتے زرارہم نہیں آیا۔“ وہ بکھنے لگی۔
اس کی حالت دیکھ کر ارسلہ کا دل پھج گیا۔ اچھا تو ابھی کہاں جاؤ گی۔

”کوئی نہیں ہے باجی۔ اور بھلا کون کس کا خیال رکھتا ہے۔ بس کسی طرح گاؤں چلی جاؤں۔ میرے پاس تو ایک دھیلا بھی نہیں ہے۔“

ایسی بالکل بھی نہیں ہے۔ لو اسی بحث میں ساڑھے دس بج گئے ہیں۔“ وہ گھڑی دیکھتے ہی کھڑی ہو گئی
”لایس مجھے چکن دیں میں کڑھائی تو بنانا شروع کروں۔“

”ہاں پلیر تم شروع کرو۔ میں بریانی کا دیکھتی ہوں۔“ اتنی دیر میں ابھی جانے گی۔

”ساڑھے بارہ ہو رہے ہیں باجی۔ کہاں ہے آپ کی لاڈلی ماسی فاخرہ۔ کھانا تو تقریباً تیار ہو گیا ہے۔ اب کیا جھاڑو بھی....“ شازمہ نے جملہ ادھورا چھوڑ دیا۔ اور ارسلہ کو گھورنے لگی۔

”صفائی کیسے ہو گی گھر کی۔ دو بجے تک سب مہمان آجائیں گے۔ شازمہ۔“

”میں تو خود پریشان ہو گئی ہوں۔ کیا کروں۔“
وہ خود جھاڑو لے کر کھڑی ہو گئی۔ مگر جیسے ایک خیال آیا....!؟ اور وہ جھاڑو چھوڑ کر جلدی سے برابر والوں کے گھر کا ملانے لگی۔

”السلام علیکم آئی۔ آج آپ کے ہاں تو ماسی آتی ہے ناں۔“ ارسلہ بولی۔ اور پھر دو منٹ بات کر کے اس کے چہرہ طمانیت تھی۔

”تھینک گاڈیار۔ آئی بہت ہیپلپ فل ہیں۔ مگر



کر کے رکھ دیتی۔
”بھابھی....! آپ نے تو نوبت بچے کہا تھا۔ آپ کی ماسی بھی ناں، فار پور انفارمیشن آپ نے اپنی دوستوں کو دوپہر کے کھانے پہ انوائٹ کیا ہے اور اس وقت دس بج رہے ہیں۔“
”مجھ کہہ رہی ہو تم.... اب تو بہت زیادہ ٹائم ہو گیا ہے۔“

”ہائے اتنے بڑے گھر کی جھاڑو کیسے دوں گی۔ اوپر سے کل رات کے برتن اور کھانے کی تیاری۔“ ارسلہ رونے والی ہو رہی تھی۔
”اے فون کریں ناں۔“ شازمہ بولی

”اس کے پاس فون نہیں ہے یار۔“
”واٹ.... فون نہیں ہے.... آج کل کس کے پاس فون نہیں ہے.... حد ہو گئی میری ماسی کے پاس تین فون ہیں اور میرے پاس نمبر بھی ہیں۔“

شازمہ جھنجھلائی۔
”ارے نہیں.... وہ بہت سیدھی سادی ہے۔“

”ارے میری نند صاحبہ وہ ضرور آئے گی۔ ایکسٹرا پیسے دیتی ہوں اسے۔ تم اس کی فکر چھوڑو اور مارکیٹ چلو۔ کل کے لئے بہت ساری شاپنگ کرنی ہے۔“



”فاخرہ تو یہاں پچھلے تین سالوں سے ہے۔ بہت ذمہ دار ہے اور صفائی سے کام کرتی ہے۔“
”اچھا۔ دین پور آسولگی۔“

شازمہ ارسلہ کی رشتے کی نند جو کسی کورس کے سلسلے میں سال بھر کے لئے کراچی آئی تھی۔ کل شازمہ کی ایک فرینڈ اور کلاس فیلو ز کو گھر بلا یا تھا۔
”شازمہ....! دعوت کے لیے تمام چیزوں کی لسٹ بنا لو، کل کوئی پریشانی نہ ہو....؟“
”اسے جانے کیوں دیا باجی....؟ تھوڑا سا کام تو آج کرا لیتیں، اگر نہ آئی تو....“ شازمہ نے سو الیہ انداز میں پوچھا۔

”ارے میری نند صاحبہ وہ ضرور آئے گی۔ ایکسٹرا پیسے دیتی ہوں اسے۔ تم اس کی فکر چھوڑو اور مارکیٹ چلو۔ کل کے لئے بہت ساری شاپنگ کرنی ہے۔“

”ارے میری نند صاحبہ وہ ضرور آئے گی۔ ایکسٹرا پیسے دیتی ہوں اسے۔ تم اس کی فکر چھوڑو اور مارکیٹ چلو۔ کل کے لئے بہت ساری شاپنگ کرنی ہے۔“

”ارے میری نند صاحبہ وہ ضرور آئے گی۔ ایکسٹرا پیسے دیتی ہوں اسے۔ تم اس کی فکر چھوڑو اور مارکیٹ چلو۔ کل کے لئے بہت ساری شاپنگ کرنی ہے۔“

اور اسلہ اپنی نرم دل طبیعت کے باعث اس کے لئے سخت پریشان بھی تھی۔
”اچھا تم تھوڑی دیر پیچھے لان میں بیٹھو۔ میں کچھ کرتی ہوں۔“

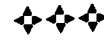
برابر والوں کی ماسی اگر صفائی ستھرائی کر گئی تھی۔ دعوت بھی خیر خیریت سے ہو گئی۔ مگر اس کا ذہن فاخرہ کی جانب لگا ہوا تھا۔
اتنی اچھی ماسی ہے۔ اعتبار بھروسے والی۔ اگر چلی گئی تو۔ اور اس وقت ضرورت مند بھی ہے۔ اور پھر اس کے ذہن میں ایک خیال آیا۔
”میں سوچ رہی ہوں کہ فاخرہ کو گھر میں ہی رکھ لوں۔ اس نے اپنے شوہر سے مشورہ کرنا مناسب سمجھا۔ ویسے بھی گھر میں افراد بھی زیادہ ہیں اور کام بھی۔ ہمیں سارا دن کے لیے ماسی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح اسے بھی آسرا مل جائے گا اور ہمیں سارا دن کے لئے ماسی۔“

”لیکن اسے رکھیں گے کہاں“ سب کا یہ سوال تھا۔۔۔۔ ”پیچھے گلی میں ایک جھونپڑی ڈال لے گی۔“

”تو محلے والے اعتراض نہیں کریں گے۔“ اس کے شوہر کو تشویش ہوئی
”بھی ان کا بھی توفانہ ہے ناں۔ مفت کی چوکیداری ہوتی رہے گی۔“ اسلہ سب کو کنوینس کرنے میں لگی ہوئی تھی

اسلہ کی اس بات پر کسی نے اعتراض نہیں کیا۔ اور اسے گھر پیچھے کونے میں جھونپڑی ڈالنے کی اجازت دے دی۔ جسے ایک مہینے میں اینٹوں سے پکا کر کے ایک کمرے کی شکل دے دی گئی

اور ساتھ میں ماسی کی سہولت کے لئے ایک چھوٹا سا ٹوائلٹ بھی بنوایا گیا۔



”فاخرہ ایک ہفتے سے ڈسٹنگ نہیں ہوئی ہے۔ کل یہ سارا لالوچ اور ڈرائیگ روم کلین کر دینا۔“
”کل نہیں پرسوں کروں گی۔ ابھی سر میں بہت درد ہے۔“ فاخرہ برتن سمیٹ کر ریک میں رکھتے ہوئے بولی

اسلہ نے اسے گھورا۔ ”پرسوں نہیں کل کرو گی۔“ وہ جیسے سے بول کر چلی گئی۔

”بابی.... مجھے کچھ پیسے تو دے دیں۔“ فاخرہ اس کی بات ان سنی کر کے ہاتھ پوچھتی ہوئی اس کے سامنے کھڑی تھی۔

”کس لئے چاہیے۔“ اسلہ نے پوچھا۔

”وہ بابی منے کے لئے سریلیک لاؤں گی اور پیسہ بھی۔“



”کیا لاؤ گی پیسہ....؟“ اسلہ نے دہرایا
”اپنے گاؤں میں کیا پیسہ استعمال کرتی تھی۔“

”نہیں بابی... پر یہاں تو اب عادت ہو گئی۔“ اس نے پیسے لے کر دوپٹے میں باندھ لئے تھے
اسلہ محسوس کر رہی تھی کہ فاخرہ اس کی بات پر زیادہ دھیان نہیں دے رہی تھی۔ اس کا ثبوت اسے دوسرے دن بھی مل گیا تھا۔ جب فاخرہ ڈسٹنگ کے بجائے کپڑے دھونے کھڑی ہو گئی۔

”بابی کپڑے زیادہ ہیں۔ پہلے یہ نمنا لوں۔“
اسلہ چڑ گئی۔

”تم ڈرائیگ روم اور لالوچ کی ڈسٹنگ آج شام سے پہلے کر دینا۔ سمجھ گئیں۔“ وہ سختی سے بولی۔
نتیجے میں اسے کچھ پیسے کی آواز آئی۔ مگر نہ جانے کیوں وہ فاخرہ کو کچھ نہیں کہہ پائی۔

فاخرہ نے ڈسٹنگ کر دی تھی۔ مگر اس کے ساتھ ڈرائیگ روم میں رکھے واسسز کی پوزیشن بالکل تبدیل ہو چکی تھی۔

”یہ کیا کیا فاخرہ تم نے؟“ اسلہ چلائی....؟
”وہ بابی انہیں یہ گلدان یہاں زیادہ اچھے لگ رہے ہیں۔“ وہ انہیں دیکھ کر ہستے ہوئے بولی جیسے بہت اچھا کام کیا ہے۔

”نہیں۔ انہیں وہیں رکھ دو۔ تمہارے بھائی کو یہ وہیں اچھے لگتے ہیں۔“ اسلہ بولی۔
فاخرہ ابھی تک وہیں کھڑی تھی۔
”اب کیا بات ہے۔“

”بابی مجھے کچھ پیسے چاہیئے۔“
”اب کیوں چاہیئے۔ تمہارا کھانا پینا، گیس بجلی پانی، علاج معالجہ سب ہمارے ذمہ ہے۔ پھر بھی اوپر

سے دو ہزار دیتی ہوں۔ تب بھی پورا نہیں پڑتا۔“
”ہاں بابی، ساڈاوی دل ہے۔“ فاخرہ بولی
”اب دیکھو جوڑا ایک ہزار کا آتا ہے پھر اس کی سلائی....“

”ارے تم کون سی نواب زادی ہو۔ جو ہر مہینے جوڑ لہنا ضروری ہے۔ ابھی پچھلے مہینے تمہیں دو نئے جوڑے بنوا کر دیئے تھے۔“
فاخرہ کو شاید یہ بات بہت بری لگی وہ بہت زور سے دروازہ بند کر کے باہر گئی تھی۔
اسلہ کو ایک جھٹکا لگا۔

”ویسے فاخرہ کو آپ نے بہت سر پر چڑھایا لیا ہے۔“ شازمہ جو یہ منظر دیکھ رہی تھی پھر بولی۔
”امی ایسی ماسی کو یک پل بھی نکلنے نہیں دیتیں۔“

”پتا نہیں اسے کیا ہو گیا ہے۔ اب تو سستی ہی نہیں ہے میری.... ہر وقت پیسے مانگتی رہتی ہے ورنہ پھر جھٹی....“



شازمہ یونیورسٹی سے ابھی ابھی آئی تھی۔ اور کچن میں کھڑی برتن کھول کھول کھانا ڈھونڈنے کو شش کر رہی تھی۔

”بھابی....! کھانا کہاں ہے۔ آپ کے ہاتھ کا سالن اتنا مزے کا تھا میں نے یونیورسٹی میں کچھ بھی نہیں کھایا۔“ وہ نندیدوں کی طرح فرج میں کھس گئی۔

اسلہ ہستے ہوئے بولی۔
”میں نے فاخرہ سے روٹی بنوائی تھی۔ تم دیکھو شاید اوون میں رکھ گئی ہو گی۔“ وہ جائے نماز تہہ

گئی۔ وہ بھی بغیر بتائے، ”ارسلہ کو جیرانی ہوئی۔“



”تم پہلے یہ بتاؤ میں جب میں نے روٹی بنانے کو کہا تھا تو تم نے چاول کیوں بنائے“

”وہ باجی مجھے دیر ہو رہی تھی اس لئے۔“

”کیا مطلب ہے تمہارا کس بات کی دیر ہو رہی تھی اور تم کیا اب اپنی دھونس چلانے لگی ہو۔“

”باجی میرا ماموں آیا تھا۔ بڑے ہاتھ پیر جوڑے اس نے میرے۔ معافی مانگ رہا تھا۔ کہہ رہا تھا کہ

گانوں سے ابے کی کوئی زمین نکلی ہے اس کے نام۔“

وہ اپنی ترنگ میں بول رہی تھی۔

”وہ مجھے اور بچوں کو پنجاب لے کر جا رہا ہے۔“

ایک مہینے میں آجاؤں گی۔“

”تمہارا دماغ تو صحیح ہے۔ تم نے مجھ سے پوچھنے کی بھی زحمت نہیں کی۔“ ارسلہ کے ضبط سے

باہر ہو گیا تھا۔

”یہ سوچا ہے کہ ایک مہینے گھر کا کام کاج کون کرے گا۔“

”باجی.... ایک ہی مہینے کی تو بات ہے۔“ فاخرہ



کرتے ہوئے بولی۔

”یہاں روٹی نہیں پتیلے میں گرم گرم چاول موجود ہیں۔“ شازمہ کی مایوسی سے

بھرپور آواز ابھری۔

”میں نے تو روٹی کبھی تھی۔ اس نے چاول کیوں بنائے۔“ اتنے میں ارسلہ زیر لب بڑبڑاتی ہوئی پگن

میں آگئی تھی۔ جہاں شازمہ ایک ہاتھ میں سالن کا پیالہ لئے پتیلے میں موجود سادہ چاولوں کو گھور رہی تھی۔

”تم رکو۔ میں بلاتی ہوں اسے۔“ اس نے فاخرہ کو آوازیں دینا شروع کر دیں۔ مگر کوئی جواب نہیں آیا۔

ارے نہیں بھابھی.... میں اس میں ہی کچھ ایڈجسٹ کر لیتی ہوں۔ شازمہ نے خاموشی سے سالن

کا پیالہ فریق میں واپس رکھ دیا۔

”نہیں تم رکو۔ وہ میری نوکرائی ہے۔ میں اس کی نہیں۔“ ارسلہ کا پارہ آسمان چھو رہا تھا

وہ غصے میں پچھلے گیٹ کو کھول کر باہر نکلی جہاں کمرے کے بیردنی دروازے پر تالا لگا ہوا تھا۔ ”یہ کہاں

پر اس کے غصے کا کوئی اثر نہیں ہو رہا تھا۔

”کچھ پیسے دے دیں باجی۔“

کپڑے بناتے ہیں۔“ وہ اس کی بات ان سنی کر کے بولی

”ابھی کچھ ہی دن پہلے میں نے تمہیں پیسے دیے تھے کہاں گئے سارے.... اب میں ایک

روپیہ بھی نہیں دوں گی۔“

”وہ تو خرچ ہو گئے۔ منے کے کپڑے بنائے تھے۔ اچھا وہ

جو آپ نے اپنے بھائی کی شادی پہ خوبصورت کپڑے بنائے تھے۔“

ایک دو جوڑے دے دیں اس میں سے....“

”تم اپنے حواسوں میں ہو فاخرہ.... اب تم میرے کپڑے پہنو گی۔“ ارسلہ کے سر پر جیسے کسی

نے ہم پھاڑ دیا

”بجائے اس کے کہ مجھے ماسی کا انتظام کر کے دو مجھ سے میرے کپڑے مانگ رہی ہو۔“

”آپ کے لئے تو پرانے ہو گئے ہیں ناں..... میں تو....“

”چپ کرو اور دفع ہو یہاں سے ابھی کہ ابھی۔“ ارسلہ نے چنگی بجاتے ہوئے اسے کہا

وہ اپنے فیصلے پر پچھتدہی تھی۔ اسے فاخرہ کے رویے کا بہت دکھ ہو رہا تھا۔ مگر اب وہ کیا کر سکتی تھی۔ سوائے کڑھنے کے.... اسے شدید افسوس ہو رہا تھا۔

اگر آپ کو بھی ایسی ہی ماسی کا سامنا ہے تو پھر زرا اپنے گھر کے جنوب مغرب اور جنوب مشرق میں

نظریں دوڑائیے۔ یقیناً وہاں کوئی ٹوائلٹ ہے۔ یا پھر

کاٹھ کباڑ، کوئی ایسی چیز آپ کی توجہ کی طالب ہے اور

ہاں اگر آپ نے بھی اپنے

گھریلو ملازموں کو جنوب مغرب میں رہنے کی جگہ

دے دی ہے تو فینگ شوئی کے قوانین کے لحاظ سے یہ

ایک انتہائی سنگین غلطی ہو سکتی ہے۔ کیونکہ جنوب

مغرب گھر کے سربراہ کا کارنر یا سیکٹر مانا جاتا ہے۔

ایسے میں اس کونے کو بڑھانا یا یہاں پر کسی ملازم کا

رہنا گھر کے سربراہ کے لئے ٹھیک نہیں ہوتا۔ (حباری ہے)



نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

Facebook.com/FengShui.Pk.AIMS



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

روحانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔



روحانی ڈائجسٹ

(Deficit) کے مریض بچے رنگوں میں امتیاز نہ ہونے کے باوجود ان کے بارے میں حدود درجہ حساس ہوتے ہیں۔ اور ماحول کی تبدیلی کا فوری اثر قبول کرتے ہیں۔ اسی بات کو مد نظر رکھتے ہوئے 2001ء میں ٹیکساس ٹیک یونیورسٹی میں، اسٹوڈنٹس اور رنگوں کے تعلق پر مزید ریسرچ کی گئی۔ یہ ریسرچ جرنل آف فیلٹی اینڈ کزن یومر سائنس اینڈ ایجوکیشن۔ اسپرنگ سر 2011 کے شمارے میں شائع کی گئی۔ اس کے لئے جن بچوں کا انتخاب کیا گیا تھا وہ ADHD اور Learning Disabilities کردہ مختلف کا شکار تھے۔

اس کے علاوہ 2011ء ہی میں Alberta یونیورسٹی میں 14 معذور اور ذہنی طور سے الجھن اور غصے میں مبتلا 8 سالہ بچوں کے لئے اسکول کو نئے سرے سے ڈیزائن کیا گیا۔ جس کے لئے مختلف رنگوں کا سہارا لیا گیا۔ اور پڑھائی کا ماحول مختلف رنگوں کی مدد سے یکسر تبدیل کر دیا گیا۔ انھوں نے کیا کچھ یوں کہ سب سے پہلے کلاس روم روشن کیا گیا۔ جب بچے کلاس روم میں داخل ہو رہے تھے تب کمرہ روشنی سے چمک رہا تھا۔ اور اس فلورینٹ کلاس روم میں اورنج کا پینٹ، چلی، اورنج اور سفید دیواریں اور بورڈز بھی موجود تھے۔ فل اسپیکٹرم لائٹنگ کے ساتھ دونوں اطراف کتابوں کے شلف بھی روشن تھے۔ ان کے بیک گراؤنڈ دیواروں پر براؤن اور نیلا رنگ کیا گیا تھا۔ ٹیم نے مشاہدہ کیا کہ کمرے میں بیٹھنے کے کچھ دیر بعد بچوں کا موڈ یکسر بدل گیا تھا۔ وہ بچے جو کچھ دیر پہلے تک غصہ، چڑچڑاہٹ، حتیٰ کے مار کھانسی کے لئے بھی تیار تھے۔ ان بچوں کے رویوں میں واضح تبدیلی

ہے۔ یہ ایک الگ سبکیٹ کی حیثیت رکھتا ہے۔ مگر یہ سمجھ لیجئے کہ تمام تر جذباتی اور نفسیاتی اور حرکاتی رد عمل کا دار و مدار اسی اینڈو کرائین سسٹم کی بحالی پر ہے۔ جیسا کہ مختلف رنگوں کے حوالے سے ہم آپ کو مختصر ایہ بتاتے رہے ہیں کہ ان رنگوں سے کون سے گلیٹنڈز یا انزیمی ہٹز متاثر ہوتے ہیں۔ انہی انزیمی ہٹز کی ڈسٹرنبس ذہنی صلاحیتوں کو متاثر کرتی اور نفسیاتی بیماریوں کا بھی باعث بنتی ہے۔ اگر یہ نفسیاتی بیماریاں پیدا انٹی ہوں، بچپن میں ہوں تو پھر ایسے بچوں کے لئے آگے بڑھنا اور نارمل بچوں کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلنا کسی چیلنج سے کم نہیں ہوتا۔

ایسے بچوں کو Distorted Color Discrimination رنگوں میں امتیاز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ کمی اکثر ان کو چڑچڑاہٹ اور جھگڑا لوبہ دیتی ہے اور ان کے رویے میں شدت آجاتی ہے۔ امریکی فیڈرل قانون ایل۔ آر ای (ایسٹ ریسٹرکٹو انوائیرمنٹ) کے تحت ایسے بچوں کو تعلیم کی جانب راغب رکھنے اور نارمل بچوں کے ساتھ تعلیمی ماحول میں ایڈجسٹ کرنے کے لئے تعلیمی اداروں میں پرسکون اور ایسے ماحول کو فروغ دینے کی ضرورت تھی۔ جہاں یہ بچے لڑائی جھگڑا نہ کریں۔ اور دلچسپی کا اظہار کریں۔ اس قانون کو 2004ء میں Individual With I.D.E.A Disabilities Education Act کی شکل دے دی گئی۔ فریڈ اور پارسن کے مطابق (Autism, Hyperactivity Disorder, Attention

ہوتا ہے۔ Value-Hue اور Saturation مگر اسٹوڈی سے پتا چلا کہ رنگوں کا اپنا ایک درجہ حرارت بھی ہوتا ہے۔ جسے ہم محسوس بھی کر سکتے ہیں۔ اسی لئے رنگوں کو ان کے درجہ حرارت کی بنا پر بھی الگ کیا جاتا ہے۔ اس کی میکانیت اور راستہ بتاتے ہوئے لکھا گیا کہ انسانی آنکھ میں Rods and Cones موجود ہوتی ہیں۔ جو آنکھ کو رنگوں میں فرق کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جیسے ہی رنگ آنکھ کے ریٹینل خلیات سے گزرتے ہیں، ریسیپٹر خلیات وصول ہونے والی توانائی یا رنگت Hue کو جذب کر کے دماغ کو سگنل بھیجتے ہیں۔ جہاں اس کی رنگت کی بنیاد پر رنگ کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔ پھر اس رنگین توانائی سے وصول ہونے والی متعلقہ اطلاعات برین امپلسز کی صورت میں اثر انداز ہونا شروع ہوتی ہیں اور Hypothalamus میں داخل ہو جاتی ہے۔ Hypothalamus انسانی جسم میں فصل عصبی اور غدودی نظام کا مرکزی حصہ ہے۔ اس کا بنیادی کام نروسینٹرز، ہارٹ ریٹ اور نظام تنفس کو کنٹرول کرنا اور اینڈو کرائین سسٹم کو فعال رکھنا ہے۔ اینڈو کرائین گلیٹنڈز سسٹم یا غدودی نظام کی کیا کردار

نرسری اسکول اور کلر سائنکولوجی۔ حصہ دوم

بچوں کی نفسیات اور رنگ

بچوں کی نفسیات اور رنگوں کی مدد سے سیکھنے کا عمل

Color psychology:

Child learning patterns

بچوں کو نفسیاتی، جذباتی اور جسمانی طور پر تعلیم سے جوڑنے میں رنگ انتہائی موثر ہیں۔ اس بات کی وضاحت سے پہلے ہم مختلف یونیورسٹیوں کے سائنکولوجسٹ، اور تعلیمی ماہرین کی جانب سے کی گئی چوبیس سالہ مطالعاتی تحقیقات کا ایک مختصر مگر جامع جائزہ پیش کرتے ہیں۔

1993ء میں Boyatzis &

Varghese نے ایک تحقیق کلر پریفرینس اور اسٹوڈنٹس پر فارمنس کے مابین تعلق پر کی۔ جو مزید 2001 اور پھر 2003 میں بھی جاری رہی۔

Boyatzis & Varghese نے اس تحقیق میں اس بات کو سمجھا کہ رنگ دراصل کس طرح انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے مطابق رنگ 3 عناصر پر مشتمل

واقع ہوئی تھی۔ اس کے ساتھ انھوں نے پڑھنے میں بھی دلچسپی کا اظہار کیا۔ اب یہ تبدیلی رنگوں کے امتزاج کی وجہ سے آئی تھی یا کوئی اور وجہ تھی۔ اسے جانچنے کے لئے ان بچوں کو پھر سے پرانے طرز کے کلاس روم میں بھیج دیا گیا۔ جہاں بچوں کے رویوں میں وہی پرانی عادات، رویہ اور جارہانہ انداز نمایاں ہونے لگا۔

اسی طرح ذہنی صلاحیتوں اور ڈس آرڈرز کو جانچنے کے لئے نیورو سائیکولوجسٹ والے Pegboard Tests کو حل کرنے کے لیے بچوں کے لیے رنگین چشمے بنوائے گئے۔ اس ٹیسٹ میں بازوؤں، ہاتھوں اور انگلیوں کی حرکت اور صلاحیت کو بطور خاص جانچا جاتا ہے۔ وہ بچے ٹیسٹ کو زیادہ تیزی سے حل کرنے میں کامیاب رہے جنہوں نے اپنے پسندیدہ رنگ کے چشموں کا انتخاب کیا۔ جس سے ظاہر ہو رہا تھا کہ رنگ صلاحیتوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور دلچسپی یا رجحان پیدا کرنے میں اپنا ایک کردار رکھتے ہیں۔

اس مطالعے سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ کلاس رومز کو ایک ہی رنگ میں رنگ دینے سے یکسانیت بوریت کا سبب بنتی ہے۔ کسی بھی چیز کے استعمال میں ویرائی کا عنصر خاص اہمیت رکھتا ہے۔ یعنی مطلوبہ رنگ کی حد سے زیادہ کی جہاں بوریت کا عنصر پیدا کر سکتی ہے، وہیں زیادتی زہن پر دباؤ ڈالنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ رنگوں کے استعمال میں بھی اس کی ویرائی کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ جیسا کہ مطالعے کے نتائج سے ظاہر ہے کہ ایک طرف کلر ویرائی بچوں میں مطالعے کے عنصر کا بڑھا کر تھکن

کے عنصر کو بتدریج کم کرنے میں مددگار ہوتی ہے اور جارحانہ مزاج رکھنے والے بچوں اور کسی نہ کسی نفسیاتی عارضے میں مبتلا بچوں کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ یہ تو ہوئیں وہ ریسرچرز جو ابھی تک جاری ہیں۔ اس طرح کلر سائیکولوجی کے کردار اور اس کی اہمیت سے متعلق بہت سے دلچسپ نتائج تحقیقی روز بروز سامنے آ رہے ہیں۔ مگر اب ایک سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ کیا ایک ہی طرح کے رنگ مختلف بچوں کے لئے سودمند ثابت ہوتے ہیں؟

بچوں کی نفسیات پر رنگ کے اثرات

ہر انسان ایک الگ اور مختلف شخصیت لے کر پیدا ہوا ہے۔ یہ اختلاف رنگوں کی کمی اور زیادتی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ہمارا کہنے کا مقصد یہ ہے کہ کون سا رنگ کس انسان پر کس طرح اثر انداز ہو گا۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس انسان کی شخصیت میں کس رنگ کی کتنی مقدار کی ضرورت ہے اور اسی کی بنیاد پر یکساں رنگ اور ان کی مقدار لوگوں پر مختلف طرح سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے لوگ ایک ہی ماحول میں رہتے ہوئے مختلف رویوں اور مزاج کا اظہار کرتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب ہم کسی ایک ماحول کو کئی مختلف لوگوں کے لئے تیار کرتے ہیں تو یہ سوچنا ضروری ہو جاتا ہے کہ اس ماحول کو سب کے لئے یکساں طور پر سازگار کیسے بنایا جائے....؟

کلر سائیکولوجی ان رنگوں کے اثرات کو ان کی وارم اور کول یا گرم اور ٹھنڈے رنگ ہونے کی بنیاد پر معتدل امتزاج کے ساتھ بچوں کی نفسیات اور عمر

کے مطابق مختلف درجے میں تقسیم کرتی ہے۔ پچھلے باب میں ہم بچوں اور نرسری کلاس کے لئے وارم کلرز پر بات کر چکے ہیں۔ تو اب کچھ بات کرتے ہیں ان منتخب کردہ کول کلرز یا ٹھنڈے رنگوں کے بارے میں اور ساتھ ان وارم کلرز کے بارے میں بھی کچھ مزید حقائق بیان کرتے ہیں۔ جن کے بارے میں ایک مفصل اسٹڈی فیکس ٹیک یونیورسٹی، جرنل آف فیملی اینڈ کنزیومر سائنس اینڈ ایجوکیشن 2011 کے شمارے میں شائع کی گئی۔ اس کے مطابق کول کلرز کو سینڈری کلاس کے بچوں کے لئے بہتر پایا گیا۔ اور وارم کلرز کو پری اسکول اور پرائمری کے لئے بہتر پایا گیا ہے۔

فیلا:

سات سے گیارہ سال تک کے عمر کے بچوں کا پسندیدہ رنگ پایا گیا ہے۔ جیسا کہ ہم نیلے رنگ کے بارے میں آپ کو بتا چکے ہیں کہ آنکھ، ناک اور کان اس کے گروپ میں آتے ہیں۔ نیلا رنگ اعصاب کے ساتھ، دیکھنے، اور سننے کی حس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ کلر وٹیل میں لال کا بالکل مخالف نیلا رنگ ہمارے زہن اور جسم کو پرسکون بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بھوک کو کم کرتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت، بلڈ پریشر، ہارٹ ریٹ، نظام تنفس غصے اور ذہنی تناؤ کو کم کر کے ذہنی اور جسمانی صورت حال کو توازن میں رکھتا ہے۔ نیند کی کمی، بے جا غصہ اور دیگر جی ہیور پر املز کے حامل بچوں کے لیے اس پرسکون رنگ سے فائدہ اٹھا کر ان کی زندگی کو بھی پرسکون بنایا جاسکتا ہے۔ بعض بچے نیلے رنگ کی زیادتی میں اداس پائے گئے۔ جبکہ لڑکیوں میں یہ رنگ بہت مثبت اور پسندیدہ ثابت ہوا۔

گرین / سبز:

فطرت سے منسوب کیے جانے والا رنگ 'سبز' پرسکون ماحول کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس رنگ کا استعمال ہماری جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی تناؤ کو کم کر کے پڑھائی پر توجہ کی خاصیت کو مضبوط بناتا ہے۔ اسکولوں میں اس رنگ کا استعمال بچوں میں پڑھنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق بچوں کے ریڈنگ میٹر میں کے اوپر سبز رنگ کی شیٹ بچا دینے سے نہ صرف ان کے لیے سبق کو سمجھنا آسان بنا دیتا ہے بلکہ ان کے پڑھنے کی رفتار کو بھی بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

علق اور دوکل کارڈ سبز رنگ سے متاثر ہوتے ہیں۔ اسٹڈی کے مطابق یہ رنگ بچوں میں بولنے اور تقریر کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔

پرپل / جامنی:

حکمت اور روحانیت سے بھرپور، نیلے اور سرخ کی خصوصیات لیے "جامنی" رنگ کا استعمال عموماً چھوٹی عمر کے بچوں میں مطالعے میں توجہ اور یکسوئی فراہم کرنے میں مددگار ہے۔

گلابی:

گلابی رنگ لڑکیوں میں زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور ان کے اثرات ایسے ہی ملے جیسے کسی ذہنی سکون کی دوا کے ہوتے ہیں۔ ریسرچرز نے اس رنگ کو جارحانہ مزاج رکھنے والے بچوں میں انتہائی مثبت پایا۔ اس کے استعمال سے غصے کو قابو میں رکھنے اور زندگی کے لئے اچھی سوچ بنانے میں خاصی مدد ملی۔

لال:

بچوں کے رویے میں مثبت انداز پیدا کرتا ہے۔

Heart Diseases

امراض قلب

کرہ ارض پر موجود ہر جاندار اور غیر جاندار شے ایک خاص اور معین ارتعاش پر قائم ہے۔ الیکٹرون کی ہڈیوں کے گرد حرکت سے لے کر زمین کی حرکات تک ہر ذرہ ہر وجود کی حرکت معین تھوج یا ارتعاش کی حامل ہے۔ لہروں کے دوش پر توانائی لا شمار فرکیکوسیس یعنی تھوج کی صورت میں سفر رہتی ہے۔ یہ توانائی کرہ ارض پر موجود ہر جاندار اور غیر جاندار شے کے وجود کو بنانے، سنبھالنے اور برقرار رکھنے کی ذمہ دار ہے۔

جسم انسانی کی تخلیق اور کارکردگی بھی توانائی کی ان ہی لہروں کی مرہونِ منت ہے۔ استقرارِ حمل کے بعد سب سے پہلے رگوں اور وریدوں کا ایک جال وجود میں آتا ہے اور ان میں خون کی گردش کے لئے جو عضو

[illegible]

سے زیادہ منفی احساسات، جبکہ بچوں خصوصاً لڑکوں میں ڈر و خوف کی زیادتی نوٹ کی گئی۔
سرمنشی گرے:

سر مئی رنگ کو لڑکے زیادہ جلدی قبول کر لیتے ہیں۔ اس رنگ کے استعمال سے لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں میں منفی احساسات اور ردِ عمل نوٹ کئے گئے۔

وائٹ / بنفشی :-

ٹاپ آف دایڈ اور سیریل ایکٹیوٹی سے منسلک کیے جانے والا وائلٹ رنگ نان ورلبل ایکٹیوٹی کو سپورٹ کرتا ہے۔ اس کا استعمال بچوں میں سمجھداری اور گہری سوچ کے ساتھ ساتھ بعض اوقات خوف کے احساسات بھی سامنے لاتا ہے۔

ہکول کے لیے رنگوں کا استعمال

فرانک ماہنکے کا انتخاب
 Frank Mahnke
 (Color, Environment & Human Response کے مطابق جس

طرح عمر کے حساب سے بچہ کو زسری، پرائمری یا سیکنڈری میں بھیجا جاتا ہے اسی طرح سے بچوں کی کلاس کارنگ منتخب کرنے کے لیے ان کی عمر کو مد نظر رکھا جانا چاہیے۔ پری اسکول اور ایلیمی نری اسکول کے بچوں کے لیے کلر پیلٹ سے وارم کلرز (لال، اورنج، پیلا) جبکہ ہائی اسکول یا پوسٹ سیکنڈری لیول کے بچوں کے لیے کول کلرز (نیلا، سبز، ارغوانی یا مود) کا انتخاب پڑھائی کے ماحول پر سکون بنا کر بچوں میں توجہ

اسٹریز میں دیکھا گیا کہ لال رنگ بچوں کو جسمانی طور سے متحرک رکھتا ہے۔ اور ان میں غصہ کے ساتھ ساتھ جوش اور سمقت لے جانے کا جذبہ بیدار رکھتا ہے۔ سو گھنٹے کی حس تیز کرتا ہے۔ مگر یہی رنگ بڑے بچوں یعنی چودہ پندرہ سال کی عمر کے بچوں کو زیادہ ڈسٹرب کرتا ہے اور وہ پڑھائی میں یکسو نہیں ہوا کرتے۔

دومہ، الریحی اور سانس کے دیگر امراض میں مبتلا بچوں نے پیلے رنگ پر بہت اچھا ریسپانس دیا۔ سات سال کے بچوں کے لئے یہ آئیڈیکل مانا گیا ہے۔ تاہم اس کا بہت زیادہ استعمال آنکھوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ یا یوں کہیے کہ نظروں میں بہت زیادہ چھینے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے بچے بھی مزاحمت کا اظہار کرتے ہیں۔ بچوں میں ایمانداری اور محنت کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔

نارنجی اورنج:

بچوں کے لئے اور عجیبانہ عجیب رنگ ایک ٹانگ کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ رنگ بچوں میں اعصابی نظام اور بلڈ سرکولیشن پر اپنا اثر رکھتا ہے۔
برائون:

براؤں رنگ کے استعمال سے لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں میں منفی احساسات خاص طور سے سامنے آئے۔ اس رنگ کا استعمال لڑکوں کے لیے زیادہ مناسب ہے۔
سیاہ / کالا:

اسکول سے مشکل کیے جانے والا کالے رنگ کے استعمال سے بھی وہی نتائج سامنے آئے جو براؤن کے تھے۔ یعنی لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں میں حد

بنا ہے وہ قلب یعنی دل ہوتا ہے۔ دل کی باقاعدہ دھڑکن کا آغاز انسان کے اس دنیا میں پیدا ہونے سے کئی ماہ پہلے سے ہو جاتا ہے۔ اب یہ بات بہت توجہ طلب ہے دل کے عضلات کیسے بنتے ہیں....؟ عضلات کے خلیات میں ایسی کیا خوبی ہے کہ وہ ایک آہنگ کے ساتھ ایسے ارتعاش کا مظاہرہ کرتے ہیں جسے ہم دھڑکنا کہتے ہیں....؟

اس دھڑکن سے رگوں میں خون کا بہاؤ قائم ہوتا ہے۔ رگوں سے پٹھے، گوشت پوست ہڈیاں اور دیگر سبھی اعضا.... ہاتھ پیر سے لے کر جگر، گردے، ناک منہ، آنکھ کان، معدہ اور انتڑیوں سے لے کر دماغ اور حرام مغز تک، بالوں سے لے کر ناخنوں تک.... بنتے چلے جاتے ہیں۔ ہر ہر عضو کی ساخت میں جو تناسب اور توازن ہے وہ سب کیسے قائم ہوتا ہے اسے دیکھ کر، اُسے سوچ کر ہی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

میڈیکل سائنس دماغ کو بہت زیادہ اہمیت دیتی ہے۔ جسم کے سارے اعمال و افعال کا کنٹرول دماغ سے جوڑا جاتا ہے اور دل کو محض ایک پمپ مان کر اس کی اہمیت سے صرف نظر کرنے کی غلطی کی جاتی۔ دماغ کی اپنی ایک اہمیت ہے۔ وہ جسمانی افعال اور اعمال کو کنٹرول کرنے کے لئے درکار برقی ارتعاشات پیدا بھی کرتا اور ان کو حرام مغز کے راستے متعلقہ اعضا تک پہنچاتا بھی ہے۔ لیکن دماغی اور اعصابی خلیوں کے وجود میں آنے سے بہت پہلے خون کا بہنا اور رگوں کے ایک جامع نظام کا بہنا اور اس نظام میں خون کے بہاؤ کا جاری ہونے کو کون سا دماغ یا اعصاب

کنٹرول کرتے ہیں؟

طب و حکمت کے شعبہ علم البدن کے مطابق دل کے عضلات جسم انسانی کے سب سے زیادہ مضبوط اور توانا عضلات تسلیم کئے جاتے ہیں جو انسان کے پیدا ہونے سے کئی ماہ پہلے اپنا کام کرنا شروع کرتے ہیں اور تادم آخر مصروف کار رہتے ہیں۔ دن رات میں کسی ایک لمحے کے لئے بھی رُکے یا آرام کئے بغیر پوری تن دہی کے ساتھ اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

مشقی برابر اس مرکزی عضو کی ساخت بھی کسی عجوبے سے کم نہیں۔ اس میں چار خانے ہیں۔ دو خانے اوپر اور دو نیچے۔

اوپر کے دونوں خانوں کے درمیان ایک پردہ نما جھلی ہے اور اسی طرح نیچے دونوں خانے بھی ایک جھلی کی وجہ سے بنتے ہیں۔ ان جھلیوں کی وجہ سے پورے بدن سے آنے والا گندہ خون اور پورے بدن کو مہیا ہونے والا صاف خون الگ الگ رہتا ہے۔ اگر ان جھلیوں میں سوراخ ہو جائے تو پھیپھڑوں سے آنے والا صاف خون جسم سے آنے والے گندے یا آلودہ خون میں شامل ہوتا رہتا ہے۔ عام طور پر دل کی یہ خرابی بچوں اور خصوصاً نو مولود بچوں میں ہوتی ہے۔ آٹھ دس سال کی عمر تک اگر اس کا علاج نہ ہو تو یہ نقص جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔

دل دھڑکنے کے دوران سکڑتا اور پھیلتا ہے۔ جب دل سکڑتا ہے تو دل میں موجود خون جسم اور پھیپھڑوں کی طرف پمپ ہو جاتا ہے اور جب دل پھیلتا ہے تو جسم اور پھیپھڑوں سے خون دل کی طرف

آتا ہے۔ دل کے اندر ایک خانے سے دوسرے خانے کے درمیان خون کی واپسی کو روکنے والے والو اس کے علاوہ ہوتے ہیں۔

دل ایک طرف سارے جسم کو خون مہیا کرتا ہے اور

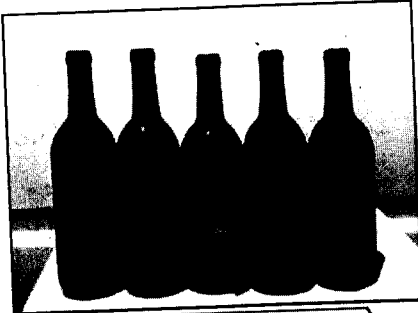
دوسری طرف خود اپنے عضلات کو بھی خون فراہم کرتا ہے۔ اگر دل کی ان رگوں، شریانوں یا وریدوں میں جو جسم سے خون اکٹھا کرتی ہیں یا جن کے ذریعے خون جسم کو مہیا کیا جاتا ہے یا وہ جو

خود دل کو خون مہیا کرتی ہیں، یا دل کے اندرونی والوز میں چربی جم جائے یا کسی اور وجہ سے ان میں سکڑاؤ پیدا ہو جائے، تو دل کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر خون میں انجماد کی وجہ سے (Clotting) ہونے سے ہر ایک رگوں میں خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو دل کی دھڑکن بے ترتیب اور بے ہنگم ہو جاتی ہے۔ زیادہ سنگین صورت حال میں دل کی دھڑکن بالکل بند بھی ہو سکتی ہے۔ اس طرح سے دل کی دھڑکن بند ہونے کو ہم دل کا دورہ یا ہارٹ ایک کہتے ہیں۔ دل سے متعلق عارضوں میں سے ایک عارضہ دل کے پٹھوں کے حجم کا بڑھ جانا یا پھیل جانا بھی ہے۔

دل کے ان سب امراض کے علاج کے لیے بڑے بڑے ہسپتال موجود ہیں ان کے علاوہ تقریباً ہر بڑے ہسپتال میں شعبہ امراض قلب بھی موجود ہے۔ جہاں تشخیص اور علاج کے لیے ای سی سی جی سے لے کر انجیو گرافی تک اور انجیو پلاسٹی سے لے کر ہائی

پاس آپریشن تک سب قسم کی سہولیات موجود ہوتی ہیں۔ اگر خدا نخواستہ دل سے متعلق کسی قسم کا کوئی مسئلہ درپیش ہو تو بلا کسی تاخیر اور حیل و حجت کے فوراً قریبی ہسپتال یا ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے اور وہ جو بھی علاج اور دوا تجویز کریں وہ دلجمعی سے لینا شروع کر دینا چاہئے۔ اس میں کسی قسم کی کوئی کوتاہی یا لاپرواہی برتنا اپنی زندگی کو واؤ پہ لگانے کے مترادف ہو سکتا ہے۔

کرومویٹھی یا کوئی بھی دوسرا نظام الطحال ایسی صورت میں کوئی فوری مدد فراہم کرنے سے قاصر ہے۔ ہاں اس قسم کے مسائل سے بچنے اور روک تھام کے لئے حفاظتی اقدام ضرور تجویز کیئے جاسکتے ہیں۔ کرومویٹھی میں دل کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے جن رگوں کا استعمال کیا جاتا ہے ان میں سبز، اور پیلا رنگ سر فہرست ہے۔ سبز رنگ خلیات کو ایسی فریکوئنسی کی لہریں مہیا کرتا ہے جو خلیات میں ہونے والی نوٹ پھوٹ کی مرمت کرنے اور ان کی ضائع شدہ توانائی بحال کرنے میں بہت معاون ہوتی ہیں۔ اس لئے دل کے امراض میں مبتلا افراد اگر سر اور دل





بچے کی ولادت کے ابتدائی تین ماہ

بچے بہت جلدی بیمار ہو جاتے ہیں اور کوئی بھی انفیکشن ان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں ان میں ماں کے دودھ کی وجہ سے یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

توجہ طلب علامتیں

اگر بچوں میں درج ذیل علامتیں دیکھیں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

❖ ہرے رنگ کی الٹی ہو۔

❖ ایسے لگے کہ بچے کو بہت درد ہو رہا ہو اور الٹیاں کر رہا ہو۔

❖ سانس تیزی سے آواز کے ساتھ لے رہا ہو۔

❖ جب بچہ رونہ رہا ہو اس کی کھوپڑی کا اور سامنے کا وہ خاص حصہ

یہ جاننا ہمیشہ مشکل ہوتا ہے کہ بچہ بیمار ہے یا نہیں، خاص طور پر اس وقت یہ مشکل بہت بڑھ جاتی ہے جب بچہ بھی پہلا ہو۔ اگر بچہ مطمئن ہے اور اپنی غذا بھی نارمل طور پر لے رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ صحت مند ہے، لیکن بچے بہت جلدی بیمار ہو جاتے ہیں اور کوئی بھی انفیکشن ان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا شروع کے تین مہینے آپ کو بہت زیادہ ہوشیار رہنا چاہیے۔ اگر بچہ بیمار ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ذیل میں کچھ علامات اور احتیاطیں بتائی جا رہی ہیں۔ یہ علامات بچے کی صحت کے لیے بنیادی خطرے کی حیثیت رکھتی ہیں۔ اگر آپ ان علامات سے واقف ہیں تو آپ کو اپنے بچے کی بیماری کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔ بچوں میں بیماریوں سے بچاؤ کے لیے مدافعتی قوت موجود ہوتی ہے کیونکہ اینٹی باڈیز (جن سے جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے) ماں کے خون سے ان میں منتقل ہوتے ہیں لہذا جراثیم کا مقابلہ کرنے کے لیے ان کا جسم خود بخود تیار ہو جاتا ہے۔ جو



بقیہ: کلر سائیکالوجی

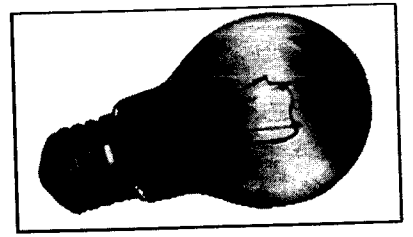
اور شوق کو پروان چڑھانے میں معاون ہے۔ نیلے رنگ کے تمام شیڈز سائنس اور میتھ کی کلاس رومز میں کارگر ہیں۔

سبز رنگ کی فیملی سے تعلق رکھنے والے شیڈز اسکولوں میں کاؤنسلنگ روم، لائبریری، ہسٹری اور سوشل اسٹڈیز کی کلاس رومز میں فائدہ مند ہوتے ہیں۔ نرم و ملائم اور ایک خوش کن شوخ توانائی سے بھرپور پیلا رنگ لینگوئج کلاسز کے ساتھ ساتھ دیگر تخلیقی کام جیسے کوئنگ، فائن آرٹ کلاسز کے لیے موزوں رنگ مانا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کلاس روم کی سامنے کی دیوار پر پُر سکون پیلے رنگ کا استعمال بچوں کے لیے مطالعے میں مددگار ہوتا ہے۔ اورنج اور پیچ رنگ کی فیملی سے تعلق رکھنے والے تمام شیڈز کا استعمال کھیل کے میدان، ڈرامہ سینٹر، اور کیٹے ٹیری میں مددگار ہوتے ہیں۔ (جساری ہے)



درخت لگا دیجیے.....
صحت بنا دیجیے.....
سنگون پا دیجیے.....

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بوسے، پھر اس میں سے پرند یا انسان یا جانور جو بھی کھائے ہیں وہ اس کی طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری، مسلم)



کے مقام پہ آدھ آدھ گھنٹہ سبز LED بلب یا ساٹھ واٹ کے سبز بلب کی روشنی، ڈیڑھ دو فٹ کے فاصلے سے، دن میں دو تین مرتبہ لینا شروع کر دیں تو ہفتے دس دن میں دل کے عضلات کی طاقت بڑھنے لگے گی۔

دل کے امراض میں مبتلا افراد کے خون کی گردش کے مسائل کی وجہ سے کھانا ہضم کرنا بھی دو بھر ہو جاتا ہے۔ اس لئے ان کو کھانے پینے میں بہت زیادہ پرہیز اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو ان تمام احتیاطی تدابیر کے ساتھ ساتھ زرد شعاعوں میں تیار کیا ہوا پانی ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد، دو دو اونس کی مقدار میں پلایا جائے تو ان کی صحت یابی کی رفتار بہت تیز ہو سکتی ہے۔ امراض قلب کے مریضوں کو سانس کی کسی ہلکی پھلکی ورزش کو بھی اپنانا چاہئے اور معالج کے مشورے سے دس پندرہ منٹ روزانہ چہل قدمی کی عادت کو بھی ضرور اپنانا چاہئے۔ چہل قدمی سے جسم میں خون کے بہاؤ میں تیزی آنے سے رگ پٹھوں میں آکسیجن کی فراہمی بڑھ سکتی ہے جس سے مریض کو ضروری توانائی فراہم ہوتی ہے اور وہ زندگی کے قریب رہتا ہے۔

(جاری ہے)





ایسی علامات میں
کیا کرنا چاہیے؟

❖ جو بیس گھنٹے تک بچے کو
بو تیل سے دودھ نہ پلائیں بلکہ ابلا
ہوا گھنٹہ پانی یا لگو کو زکائی پلائیں یا
اورل ڈی ہائیڈریشن پاؤڈر
O.R.S پلائیں، روزانہ کم از کم
آدھا لیٹر کافی ہے۔

جس کی وجہ سے اس کا وزن نارمل طور پر
نہیں بڑھ پاتا۔

سرخ باد اور داغ دھبے

اگر آپ کے بچے کے جسم پر کچھ دھبے پڑ گئے
ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ بیمار ہے۔ یہ
سرخ باد اور داغ دھبے انگریزی میں (Newborn
Urticaria) کہلاتے ہیں۔ زندگی کے ابتدائی ایام
میں یہ اکثر بچوں کو ہو جایا کرتے ہیں۔ عموماً یہ بغیر
علاج ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

علامات

بچے کے جسم پر سرخ دھبے پڑ جائیں گے ان
دھبوں کا تھوڑا سا درمیانی حصہ سرخ ہو گا۔ یہ دھبے
جسم کے مختلف حصوں پر بنتے رہیں گے۔ دھبے خود
بی ٹھیک ہو جائیں گے۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں

❖ اگر دھبے زیادہ سرخ یا جامنی رنگ ہوں۔

❖ اگر دھبوں کے درمیانی حصے میں پیپ

پڑ جائے۔

❖ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ کسی دے میں انفیکشن

ہو گیا ہے۔

❖ اگلے تین دن تک ہر گھنٹے بعد غذا دیں جس
کی ترکیب مندرجہ ذیل ہے۔

پہلا دن: روزانہ کی مقدار کے لحاظ سے پانی لیں
اور روزانہ کی مقدار کا چوتھا پار پاؤڈر فارمولہ اس میں
شامل کریں۔

دوسرا دن: دوسرے دن روزانہ کے لحاظ سے
آدھی مقدار پاؤڈر فارمولہ لیں۔

تیسرا دن: روزانہ جتنا فارمولہ پاؤڈر ڈالتی تھیں
اب اس کا تین تہائی ڈالیں۔

چوتھا دن: اس سے پہلے جتنا معمول کے مطابق۔

بھوک نہ لگنا

اگر آپ کا بچہ نہ کھائے مگر عام طور پر مطمئن اور
بھلا چکا نظر آ رہا ہو تو پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے۔
لیکن اگر یکے بعد دیگرے اس نے دو وقت کوئی
خوراک نہ لی ہو یا چھ گھنٹے سے کچھ نہ پیا ہو تو اپنے ڈاکٹر
سے رجوع کریں۔

سست رفتاری سے وزن بڑھنا

اگر آپ کے بچے کا وزن نارمل لحاظ سے نہیں
بڑھ رہا ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کبھی کبھار ایسا
ہوتا ہے کہ بچہ کسی اندرونی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔

پیدا ہو سکتی ہے۔ دو دن کے بچے میں اس کی علامات
ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

علامات

❖ جب بچہ سو کر اٹھتا ہے تو پلکیں آپس میں
چپکی ہوئی ہوتی ہیں۔

❖ آنکھوں کے کونوں میں پیپ
جمع ہو جاتی ہے۔

ایسے میں کیا کرنا چاہیے؟

نیم گرم پانی میں روئی ڈبو کر اپنے بچے کی آنکھیں
دن میں دو مرتبہ صاف کریں۔ آنکھوں کے باہر
والے کونے پونچھیں۔ ہر آنکھ کے لیے الگ روئی کا
ٹکڑا استعمال کریں، ڈاکٹر آپ کے بچے کے لیے ایٹنی
بائیوٹک آنٹی ڈراپ تجویز کر سکتا ہے۔ آنٹی ڈراپ
ڈالنے کے لیے بچے کو کبیل میں لیٹیں اور آہستہ سے
اس کی آنکھ کھولیں پھر آنٹی ڈراپ اس کی آنکھ میں
ڈال دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو دوسرے شخص سے
کہیں کہ وہ بچے کا سر تھامے۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں

❖ اگر بچے کی آنکھ سے پیپ جاری ہے۔

❖ اگر آپ کا بچہ تین دن کا ہے اور اس کی
آنکھیں ٹھیک نہیں ہوئیں۔

قے یا الٹی

دودھ پینے کے بعد بچے دودھ کی تھوڑی سی
مقدار منہ سے باہر نکال دیتے ہیں۔ یہ ایک عام سی
بات ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کا بچہ بیمار ہے
لیکن اگر یہ بات آپ کے علم میں نہ ہو تو آپ سمجھیں
گی کہ بچہ الٹی کر رہا ہے۔ اگر بچہ الٹی کرے تو وہ سارا
دودھ نکال دیتا ہے۔

نئے تالو (Fontanelle) کہتے ہیں تین تالو ہوا اور
پھولا ہوا سا ہو۔

❖ درو کی وجہ سے اتاروئے کہ اس کے چہرے
کارنگ زرد پڑ جائے۔

❖ باخانے میں خون آئے۔

❖ اگر بچہ معمول سے زیادہ رو رہا ہو۔

❖ بالکل خاموش یا تھکا ماندہ منہ حال سا بے ہوشی
کی کیفیت میں مبتلا ہو۔

❖ چھ گھنٹے تک کچھ نہ کھائے۔

❖ بے آرام یا چڑا نظر آئے۔

سر پر پیڑی دار بادامی دھبے

کبھی کبھار دھبے سر سے جسم تک پانی کے حصے
تک پھیل جاتے ہیں۔ دیکھنے میں یہ عجیب سے لگتے
ہیں۔ مگر جسم کو ان سے تکلیف نہیں پہنچتی۔

آپ کیا کر سکتی ہیں؟

❖ سر پر بے بی آئل لگائیں تاکہ پیڑی اتر
جائے۔ تیل بارہ سے چوبیس گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔
پھر آہستہ سے اس کے سر پر کنگھا کریں۔ آخر میں سر
دھوئیں۔ بہت سی پیڑی تو دھونے سے بھی
اتر جاتی ہے۔

❖ اگر یہ دھبے پھیل جائیں تو متاثرہ حصے کو
صاف اور خشک رکھیں۔ صابن یا لاوشن یا بے بی ہاتھ
لکویڈ استعمال نہ کریں۔ بلکہ اس تکلیف کو دور کرنے
والا مرہم استعمال کریں یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

چچ پاتی آنکھیں

یہ بہت عام اور معمولی قسم کا انفیکشن ہوتا ہے۔
جب بچہ شکم مادر میں نشوونما پا رہا ہوتا ہے تو اس وقت
بچے کی آنکھوں میں خون یا مائع چلا جائے تو یہ خرابی

سانسوں کو مہلکائیں

بعض اوقات اچھی شخصیت اور متاثر کن گفتگو صاف اور سانسوں کو مہلک بنایا جاسکتا ہے۔

زبان کو برش کرنا

ہم میں سے بہت سے یہ سمجھتے ہیں کہ دن میں دو مرتبہ دانتوں کو برش کرنا ہی منہ کی بو کو روکنے کے لیے کافی ہے۔ لیکن اس کام کو مکمل کرنے کے لیے دیکھائی دیتی ہے۔



اس کی کیا وجہ ہے....؟
ہو سکتا ہے کہ خود آپ کو اس بات کا احساس نہ ہوتا ہو لیکن کسی سے گفتگو کرتے وقت اس کے چہرے کے تاثرات یکفخت بدلتے اور ان پر ناگواری کے آثار ابھرتے دیکھیں اور وہ دوسری طرف نہ پھیر لے تو سمجھ جائیں کہ

آپ کو اپنی زبان کو صاف کرنے کی ضرورت بھی ہے۔

جب غذا کے ذرات اور دیگر مادے کھانے کے بعد صاف نہ کیے جائیں تو چند گھنٹوں کے بعد جراثیموں کے علیحدہ ہونے اور گلنے سڑنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس طرح

”کیا تم نے آج دانت برش نہیں کیے....؟“

سوچے کہ یہ الفاظ آپ کے لیے کتنی شرمندگی کا باعث ہو سکتے

ہیں! ہو سکتا ہے کہ یہ سن کر جھنجھلا بھی جائیں۔ لیکن

حقیقت تو اپنی جگہ قائم رہے گی۔

منہ سے آنے والی بدبو اچھی سے اچھی شخصیت کو

ی گہنا دیتی ہے۔

ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل سے منہ کو

کام ہو جاتی ہے۔ لیکن زبان پر برش کرنے سے منہ کی

❖.... جب کبھی ممکن ہو بچے کو نیچے پر اس طرح لٹا دیں کہ اس کے نچلے حصے کو ہوا لگتی رہے۔ کپڑے کی نیچی پر اس وقت تک پلاسٹک بینٹی استعمال نہ کریں جب تک سرخ باد ٹھیک نہ ہو جائیں۔

ایسی صورت میں پلاسٹک بینٹی استعمال کریں گی تو بچے کے نچلے حصے کو ہوا نہیں لگے گی۔

❖.... بچے کی نیچی دھوتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ نیچی میں صابن یا بلچ نہ رہ جائے۔ نیچی کو اچھی طرح صاف پانی سے دھویں۔ اگر نیچی میں صابن رہ گیا تو اس سے بھی بچے کی جلد پر برا اثر پڑے گا۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں

❖.... سرخ باد اگر دو دن تک ٹھیک نہ ہوں۔

❖.... اگر بچے کو قلاع ہو جائے۔

❖.... اگر سرخ باد میں انفیکشن ہو جائے۔

رونا چیکنا

بچہ ایک گھنٹے سے رو رہا ہو اور اس کے رونے کی آواز بھی غیر معمولی ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کا بچہ ہر روز ایک ہی وقت دو یا تین گھنٹے روئے اور بظاہر بیماری کی کوئی علامت بھی نظر نہ آئے تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ قوچ یا درد شکر میں مبتلا ہے۔

آپ کی تھوڑی سی توجہ آپ کے بچوں کو کئی مشکلات سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔



نیچی سے پڑنے والے نشانات

نیچی باندھنے کی وجہ سے بچے کے جسم کے نچلے حصہ پر نشانات پڑ جاتے ہیں اور ان نشانات میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسا خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جب آپ بچے کو گندی نیچی پہنائے رکھیں۔ پیشاب سے امونیا خارج ہوتا ہے۔ جو جلد پر سوزش پیدا کرتا ہے۔ کسی صابن کے استعمال سے الرجی پیدا ہونے کی صورت میں بھی سوزش ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے بچے کی نیچی کسی ایسے صابن سے دھوئی ہو جو بچے کے جسم پر الرجی کا باعث بنے۔ سرخ باد منہ کی ایک بیماری جسے قلاع کہتے ہیں سے بھی پیدا ہوتے ہیں۔

ایسے میں آپ کو

کیا کرنا چاہیے....؟

❖.... نیچی ریش کریم خریدیں۔ جب نیچی تبدیل کریں تو کریم بچے کے نیچی والے حصے پر لگائیں تاکہ بچے کی جلد پر پڑنے والے نشانات مندمل ہو جائیں اور اسے سکون ملے۔

❖.... بچے کی نیچی جلد تبدیل کریں۔ نیچی تبدیل کرتے وقت بچے کا نچلا حصہ اچھی طرح صاف کریں۔



بلغم بھی خوب خارج ہوتا ہے۔
دوسری جانب منہ کی بدبو
جس کا سبب غذائی نالی میں الٹا
بہاؤ، ورم معدہ اور بد ہضمی ہو سکتی
ہے اس میں بھی اکثر ڈکاریں آتی
ہیں اور تیزابی بو خارج ہوتی ہے۔
فلوریڈا ہوسٹک میڈیکل
سینٹر کے ڈائریکٹر آف نیوٹریشنل
ریسرچ کے مطابق ہاضمے سے
متعلق اکثر منہ کی بدبو چار قسم کی

اگر منہ کی بدبو کو کوئی طبی سبب نہیں ہے تو پھر
اس سے بچاؤ کی سب سے زیادہ بڑی احتیاط ان
غذاؤں سے پرہیز ہے جن میں دو لینا کل عناصر
(بخارات بن کر اڑنے والے) شامل ہوتے ہیں۔ وجہ
یہ ہے کہ دانوں کو برش کرنے یا ماکہ تھوڑا واش کی غیر
معمولی مقدار عارضی طور پر تو اس بدبو کا خاتمہ کر سکتی
ہے جو پیاز اور لہسن کھانے سے پیدا ہوتی ہے لیکن جو
بخارات پھیپھڑوں سے اٹھیں گے ان کا خاتمہ ٹوتھ
برش یا ماکہ تھوڑا واش سے ممکن نہیں۔

اس قسم کی صورت حال میں یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ
پارسلے کھانے سے تیز مہک پر قابو پایا جاسکتا ہے
ساتھ ہی آپ بار بار پانی کا گھونٹ بھریں تاکہ آپ کا
حلق خشک نہ رہے اور بدبو پیدا نہ ہونے پائے۔

دوسری جانب میڈیکل کے اسباب جیسے کہ
پھیپھڑوں کی بیماری، بد ہضمی، گردوں کا فیل ہو جانا یا
جگر کا کام چھوڑ دینا پہلے توجہ چاہتے ہیں اور ان بیماریوں
کا علاج پہلے کرنا چاہیے۔ اگر اوپر بیان کیے گئے کسی
بھی ضمنی اثر کے بارے میں انکشاف ہو تو فوری طور پر

غذاؤں سے مشکل ہیں۔ کیفین، ریفائنڈ شوگر، سفید
آٹا اور گائے کا دودھ۔ یہ غذائیں انسانی بائیو کیمسٹری کو
اپ سیٹ کر دیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہاضمہ کے
نظام میں کاربوہائیڈریٹس کا عمل تخمیر یا پروٹیزنگ کا گلنے
سزنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔
ان دونوں ہی صورتوں میں مضر صحت اور
نقصان دہ اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں جو دوران خون میں
جذب ہو کر پھیپھڑوں کے ذریعے سانس سے
باہر آ جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ بھی صحت کے کئی ایسے مسائل
ہیں جو سانس میں مخصوص بو کا سبب بنتے ہیں۔ مثال
کے طور پر گردوں کا فیل ہو جانا پیشاب کی سی بو کا
سبب ہوتا ہے۔ جگر کا فیل ہو جانا، مچھلی کی سزاؤں جیسی
بو کا اشارہ دیتا ہے۔

منہ کی بدبو دور کرنا

چونکہ منہ کی بدبو کی لاتعداد وجوہات ہو سکتی ہیں
اس لیے اس کا سبب جاننے کے لیے ایک تفصیلی معائنے کی
ضرورت ہوگی۔

شدید قسم کی بدبو مسوڑھوں کے انفیکشن کا براہ
راست نتیجہ بھی ہو سکتی ہے یا اس کا سبب دانتوں کے
اورد گرد کے امراض (پیریوڈنٹل) بھی ہو سکتے ہیں۔
دوسری جانب اگر کوئی بچہ ایک طویل عرصے تک منہ
کی بدبو میں مبتلا رہتا ہے تو اس کی ناک میں کوئی بیرونی
شے بھی اس کی ممکنہ وجہ ہو سکتی ہے۔ اکثر ایسی
صورت میں ناک سے سفید، زرد رنگ یا خون کی
سیار طوبت خارج ہو سکتی ہے۔

لیکن غالباً منہ کی بدبو
کی سب سے عام وجہ
ان غذاؤں کا استعمال
ہے جن میں اڑ جانے
والا روغن (ٹیل) شامل
ہوتا ہے جس کی اپنی تیز منفرد بو ہوتی ہے۔
اس کی عمدہ مثال پیاز اور لہسن ہیں۔ ان میں اڑ
جانے والا عنصر شامل ہوتا ہے جو جب دوران خون
میں جذب ہوتا ہے تو پھر پھیپھڑوں میں اس کا اخراج
ہوتا ہے جس کے نتیجے میں سانس میں بو
پیدا ہو جاتی ہے۔

سانس میں بو کے طبی اسباب

عام بیماریاں جیسے کہ معدے یا انتڑیوں کے
امراض یا پھیپھڑوں، جگر اور گردے کی بیماریاں اور
پیٹ کے کیڑوں کی کثرت بھی منہ کی بدبو کا سبب
بن سکتی ہیں۔

پھیپھڑوں میں دیرپا انفیکشن جیسے کہ
براؤنک ٹیسی یا ٹنگ بزمیسس بھی ایک مخصوص نوعیت
کی بوسانس کے ذریعے خارج کرتے ہیں اور اس میں

بہ ساٹھ فیصد کی واقع ہو جاتی ہے۔
جب ان دونوں طریقوں کو ٹیکھا کیا جائے تو منہ کی
بدبو میں 85 فیصد تک کی واقع ہو جاتی ہے۔

منہ کی بدبو کا

سبب کیا ہے....؟

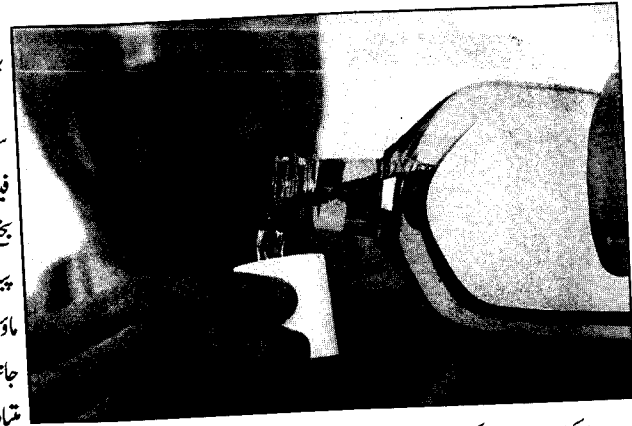
دانتوں اور زبان کو مشترکہ برش
کرنے کے باوجود اکثر منہ کی بدبو کا
مکمل طور پر خاتمہ نہیں ہوتا ایسا
کیوں ہے....؟

اس لیے کہ منہ کی بدبو جسے بہ
الفاظ دیگر بدبو دم (Halitosis)
کہا جاتا ہے۔ اس کے اسباب متعدد
اور مختلف نوعیت کے
ہوتے ہیں۔ نوجوانوں
میں منہ کی بدبو کے اکثر

اسباب دانتوں کی خرابی کی بنا پر جنم لیتے ہیں لیکن منہ
سے بو آنے کی صرف یہی وجہ نہیں ہوتی۔
دانتوں اور مسوڑھوں کے انفیکشن، تمباکو نوشی،
غذا جو کھائی جاتی ہے اس کی نوعیت اور عام صحت بھی
اس شرمندگی کا باعث ہو سکتے ہیں۔

حتیٰ کہ اگر منہ خشک ہو تو وہ بھی بدبو کا سبب بن
سکتا ہے۔ ایسا جب ہوتا ہے کہ اگر آپ تمباکو نوشی
کے بعد کلی کیے بغیر سو گئے ہوں یا آپ نے چند گھنٹوں
تک اپنا منہ بند رکھا ہو۔ جب منہ خشک ہوتا ہے
تو اس کے نتیجے میں زبان، مسوڑھوں اور دانتوں میں
خلیات (Cells) اکٹھا ہو جاتے ہیں اور پھر یہ
جراثیموں کی علیحدگی اور گلنے سزنے کے عمل کا سبب
بننے ہیں جس کے نتیجے میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔





بدبو سے چھٹکارا نہیں ملتا۔

ماؤتھ واش میں ہلکا سا اینٹی سپینک شامل ہوتا ہے جیسے کہ فینول یا کریسول اور منہ کو تازگی بخشنے والی خوشبو جیسے کہ پیپر منٹ، سپیر منٹ یا لیمن۔ ماؤتھ فریشر اور چیو گم دوسری جانب ماؤتھ واش کی ایک آسان متبادل ہیں۔

لیکن دونوں کا طریق عمل یکساں ہے۔ یہ آپ کو سانس لینے میں آسانی پیدا کر دیتی ہیں اور منہ کی بدبو کی جگہ ٹھنڈک اور تازگی کی مہک لے آتی ہیں۔ البتہ اگر انہیں ایک طویل عرصے تک استعمال کیا جائے تو ماؤتھ واش کی مہک کا اثر کم رہ جاتا ہے۔ اگر دن میں دو بار یا اس سے زیادہ مرتبہ غرارے کیے جائیں تو ماؤتھ واش منہ اور حلق کے نشوز کو خطرناک حد تک نقصان پہنچا سکتے ہیں اور بعض اوقات اس قسم کی سوزش کا سبب بن جاتا ہے کہ جس کے نتیجے میں سانس میں بو آنے لگتی ہے!

لہذا مشورہ یہی ہے کہ ہر کام اعتدال کے ساتھ کریں۔



آپ رُو عانی ڈانچسٹ کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ..... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

منہ سے آنے والی بدبو کو غالباً نہایت آسانی سے قابو میں کیا جاسکتا ہے۔ آپ دن میں کم از کم دو مرتبہ دانتوں کو برش کر سکتے ہیں۔ خاص توجہ دانتوں کے درمیان خلاء اور مسوڑھوں میں درکار ہوتی ہے جہاں غذا آبسانی پھنس جاتی ہے۔ ان کی صفائی ضروری ہے۔ ساتھ ہی دانتوں کو برش کرنے کو بھی یقینی بنائیں۔ دانتوں پر ہلاک یا میل جھننے نہ دیں اور ہر گھانے کے بعد فلاس کرنے کی عادت بنالیں تاکہ غذائی ذرات نکل جائیں اور جمع ہونے نہ پائیں۔

اپنے ڈینٹسٹ کے پاس باقاعدگی سے جاتے رہیں اور جب بھی مسوڑھوں کی بیماریوں جیسے کہ خون آجانے یا سوجن کا احساس ہو تو فوراً ہوشیار ہو جائیں اور ڈینٹسٹ سے رابطہ قائم کریں۔

ماؤتھ واش کتنے

اثر انگیز ہیں.....؟

اشہداری دعوؤں کے برعکس ماؤتھ واش سے کلیاں کرنا یا پودینے کی گولیوں کو چوسنا منہ کی بدبو پر غلاف چڑھانے کے مترادف ہے اور اس سے منہ کی

درد شقیقہ میں انگور کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔ انگور سفید قسم زیادہ مقبول ہے اور فائدہ مند ہے لیکن اس جسم میں خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ کیونکہ اس میں کافی مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے۔ خون کی کمی یا اینیسا میں باقاعدگی سے انگور کھانا چاہئے یا انگور کا رس پینا چاہئے۔ خون کی کمی کو دور کرنے کے لیے ایک گلاس انگور کے رس میں دو چمچ شہد ملا کر پینا بھی مفید ہے۔ دلکش اور موتیوں جیسی رنگت لیے ہوئے خوش ذائقہ پھل انگور صحت کے لیے انتہائی مفید مانا جاتا ہے۔ انگور کے کئی فوائد میں مندرجہ ذیل زیادہ نمایاں ہیں۔

انگور

درد شقیقہ اور خون کی کمی میں مفید ہے

پھل کو کشش کہتے ہیں۔ میوز بھی ایک قسم کا خشک انگور ہے بعض معالجوں کے نزدیک جو خواہش تازہ انگور میں پائے جاتے ہیں وہی کشش یا میوز میں پائے جاتے ہیں۔ اگر تازہ کشش استعمال کی جاسکتی ہے جو بہت حد تک انگور کا



اس کی اسباب

- 1- اس کا رس نہ صرف معدے کی رطوبت کو مزید
- 2- زود ہضم ہے۔
- 3- خون صالح کرتا ہے۔

یہ ایک کثیر الاغلاط پھل ہے اس کے اندر غذائیت اور توانائی کے بھرپور خزانے ہیں۔ انگور کی بھی کئی اقسام ہیں جو رنگ، حجم اور تاثیر کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔

عام طور پر ہمارے یہاں انگور کی تین اقسام زیادہ مشہور اور مقبول ہیں۔ سفید، سرخ اور سیاہ انگور۔ ان اقسام میں





❖ سینے کے جملہ امراض میں انگور مفید ہے۔
❖ پھیپھڑوں سے بلم کے اخراج کیلئے انگور بہترین دوا ہے۔
❖ کھانسی کو ختم کرنے کیلئے انگور کے رس میں شہد ملا کر چٹانا مفید ہوتا ہے۔

❖ جسمانی طور پر کمزور انسان

لیکن اب دنیا میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ انگور میں دیگر معدن جیسے فولاد، کاپر اور میگنیز بھی بکثرت ہوتا ہے۔ کاپر اور میگنیز جسم میں خون کی کمی کو دور کرنے میں معاون ہیں جبکہ فولاد انگور میں اس وقت اور بھی بڑھ جاتا ہے جبکہ اس کی کشش بنائی جاتی ہے۔ سو گرام تازہ انگور میں لگ بھگ ایک سو اکیانوے ملی گرام الیکٹرولائٹ پوٹاشیم ہوتی ہے جو صحت کے لیے بہت مفید معدن ہے۔ اس کے علاوہ انگور وٹامن سی، وٹامن اے، وٹامن کے، کیروٹینز اور بی کپلیکس وٹامنز جیسے پائری ڈوکسز، رابوفلاون اور تھائیامین کا بھی بہت اچھا ذریعہ ہیں۔

چھوٹے سے انگور میں

چھپے بے شمار فوائد

❖ خون صاف پیدا کرتا ہے اور مصفی خون بھی ہے۔
❖ جسم کو فریا کرتا ہے۔
❖ گیس یا بوجھل معدہ والے حضرات انگور کا ناشتہ کرنے سے اس مرض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔
❖ انگور دل ”جگر“ دماغ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔
❖ گرمی کے سرد دریا پھر آنکھ جو سرخ ہو کر درد کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔
❖ پرانے بخار میں انگور کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔
❖ انگور کا بکثرت استعمال گردہ کی چربی بڑھاتا ہے۔
❖ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔
❖ اگر انگور کو ختم خطمی کے ہمراہ پکا کر درم پر لگائیں تو درم جلدی تحلیل ہو جاتا ہے اور صحت ہو جاتی ہے۔

ہاضم اور مصفی بنانا ہے بلکہ عمل انہضام کے بعد خون میں شامل ہو کر خون کو صحت مند بناتا ہے۔
2- جسم کو معقول اور پرکشش اور فریبی دینے میں بھی دو اکام کرتا ہے۔
3- بلغمی امراض میں اعتدال کے ساتھ شیریں انگور کا استعمال متعدد فوائد رکھتا ہے۔
4- انگور کا معتدل استعمال جسم میں فاسد مادوں کے اخراج میں بھی مفید ہے۔
5- کھانسی زکام وغیرہ کیلئے بھی مفید ہے۔
6- انگور کا رس درد شقیقہ اور معدے کی بیماریاں تپ دق یا قبض، کھانسی، جسم کی کمزوری، خون کی کمی اور دیگر امراض کیلئے مفید ہے۔ انگور کو پھلوں کی ملکہ اور جنت کامیوہ بھی کہا جاتا ہے۔ انگور میں بہت سے مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جیسے پولی فینالک انٹی آکسیڈنٹ، وٹامنز اور معدن وغیرہ۔ یہی وجہ ہے کہ متوازن غذا کھانے والے بہت سے افراد اپنی اس غذا میں انگور کو ضرور شامل کرتے ہیں خواہ یہ سالم کھائے جائیں یا جوس اور سلاڈ کے ساتھ لے جائیں۔
انگور کی تیل کو باغوں کے علاوہ گھروں میں بھی اگایا جاسکتا ہے۔ انگور بنیادی طور پر یورپ اور بحیرہ روم کے خطے کا پھل ہے



ان کو ایک 40 گرام انگور کا رس روزانہ پلانٹہ مفید ہوتا ہے۔

❖ گردے کی پتھری کے لیے 24 گرام انگور کے پتے پیس کر دن میں دو مرتبہ پلانے سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔ ایسے مریض کو سادہ پانی بھی دافر مقدار میں پیتے رہنا چاہیے۔

❖ انگور کے رس میں ایک چوتھائی چینی ملا کر رب تیار کر کے کھانے سے دل کو طاقت ہوتی ہے اور مفرح بھی ہوتا ہے۔

❖ انگور جگر اور آنتوں کے امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

چند احتیاطی تدابیر

انگور دوا بھی ہے اور غذا بھی۔
اس لیے اس کو کھانے میں مکمل احتیاط کی جائے۔
ترش انگور سے پرہیز کیا جائے اور تازہ اور اچھے انگور کھائے جائیں۔
انگور کا جوس یارس پینے کے بعد پانی نہ پیا جائے۔



250 گرام شیریں انگور صبح وشام کھائیں اور رات کو سوتے وقت دودھ میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے کمزوری پر قابو پاسکتے ہیں۔

❖ مرگی کے مریض کو انگور کا رس 60 گرام متواتر چندہ تک دن میں تین بار پلانا مرض سے افاتے کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

❖ انہیں جن بچوں کے منہ اور حلق میں چھالے پڑے ہوں فائدہ ہوتا ہے۔

❖ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی صورت میں 250 گرام انگور روزانہ کھانا مفید ہے۔

❖ ضعف گردہ اور سخت زکام میں انگور کا استعمال مفید ہے۔

❖ تین سال سے زیادہ عمر کے بچوں میں قبض دور کرنے کیلئے ایک چھوٹا چمچ چائے والا انگور کا رس پلانا مفید ہوتا ہے۔

❖ جو بچے دانت نکال رہے ہوں اگر انہیں ایک چمچ انگور کا رس روزانہ پلایا جائے تو دانت آسانی سے نکل آتے ہیں اور سیدھے بھی رہتے ہیں۔

❖ جن چھوٹے بچوں کو سوکھے پن کی بیماری ہوتی ہے

دالیں

کھائیے! کو لیسٹرول، ذیابیطس اور وزن سے نجات پائیے

کی دور رکھی جاسکتی ہے۔ دالوں

میں موجود فائبر کی وجہ سے خون میں کو لیسٹرول کا لیول کم ہوتا ہے۔

اگر دماغ کو آکسیجن کی سپلائی رک جائے تو اسٹروک ہو جاتا ہے۔ کو لیسٹرول کا لیول ٹائڈل دائرے میں رکھنا ضروری ہے لیکن ذیابیطس کے مریضوں میں خاص طور پر کو لیسٹرول کو قابو میں رکھنا ضروری ہے کیونکہ ذیابیطس میں خون میں شوگر کے زیادہ ہونے سے

خون کی نالیوں پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یعنی ایک کی جگہ دو مسئلے اٹھنے ہو جاتے ہیں۔ دالوں کا زیادہ استعمال کئی طبی مسائل سے محفوظ رکھتا ہے۔

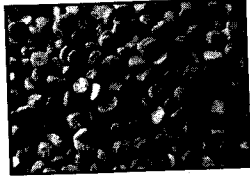
غذائیت: کچھ لوگ گوشت کو دالوں پر ترجیح دیتے ہیں۔ گوشت بھی صحت کے لیے ضروری ہے مگر زیادہ گوشت کھانا آنتوں کی صحت کے لیے مضر

دالیں دنیا کی صحت

مند ترین غذاؤں میں سے ہیں۔ اقوام متحدہ کے تحت سال 2016 کو غریبوں کے گھروں میں سب سے زیادہ پکتنے والی ڈش ”دال“ سے منسوب کیا گیا ہے، یعنی 2016 کو دال کا سال قرار دیا گیا۔ جس کا مقصد دنیا بھر کے عوام میں دالوں کی غذائی افادیت کا شعور اجاگر کرنا۔ دالیں غذائیت کے اعتبار سے گوشت کے بعد پروٹین کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔ اسی لئے انہیں غریبوں کا گوشت بھی کہا جاتا ہے۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دالیں، فائبر، وٹامن اور معدنیات کی وجہ سے دل کی صحت کے لئے بہترین ہیں۔ دالوں میں فولیٹ اور میگنیشیم پائے جاتے ہیں۔ میگنیشیم کی کمی سے دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دالوں کے باقاعدہ استعمال سے یہ





آسٹریلیا، اور انڈونیشیا میں
کی جاتی ہے۔ پنے کی خشک
دال میں 17.1 فیصد
پروٹین ، 3.0 فیصد

معدنیات، 9.8 فیصد معدنیات ، 3.9 فیصد ریشے ،
5.3 فیصد چکنائی اور 60.9 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائی
جاتی ہے۔ 100 گرام پنے کی دال میں فاسفورس
312 ملی گرام ، وٹامن سی 3 ملی گرام ، کیلشیم 22 ملی
گرام ، آئرن 10.2 ملی گرام کے علاوہ مناسب مقدار
میں وٹامن بی کمپلیکس بھی شامل ہوتی ہے۔
مونگ کی دال: مونگ کی دال کا آبائی وطن
ہندوستان ہے۔ جہاں اس کی کاشت زمانہ قدیم سے



ہوتی چلی آرہی ہے۔ اپنے طبی
خواص کے لحاظ سے پاک بھارت
میں اس کا استعمال بھی بہت کیا
جاتا ہے۔ مونگ میں پروٹین
24 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد،
رطوبت 10.4 فیصد، معدنی

آئرن 3.51 فیصد، ریشے 4.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس
56.7 فیصد ہوتی ہے۔ 100 گرام مونگ کی دال میں
فاسفورس 326 ملی گرام ، آئرن 7.36 ملی گرام ،
کیلشیم 124 ملی گرام اور کسی حد تک وٹامن بی
کمپلیکس پائی جاتی ہے۔

امریکا میں کی جانے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا
ہے کہ مچھلی اور دالوں کا بہ کثرت استعمال انسانی دماغ
کی نشوونما، پیاریوں سے تحفظ بالخصوص عمر رسیدہ افراد
کی یادداشت برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔



گرام کے علاوہ قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس
بھی پائی جاتی ہے۔

ارہو کی دال: ارہو کی دال بھی برصغیر کے لوگوں
کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ اس کی کاشت
برصغیر کے علاوہ انڈونیشیا،



جزائر غرب الہند اور
افریقہ میں کی جاتی ہے
۔ ارہو کی دال میں

پروٹین 22.3 فیصد، ریشے 1.5 فیصد، رطوبت 13.4
فیصد، معدنیات 3.5 فیصد ، کاربوہائیڈریٹس
57.6 فیصد اور قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس
موجود ہوتی ہے۔ اس میں فاسفورس، آئرن اور کیلشیم
کی بھی مناسب مقدار شامل ہوتی ہے۔

مسور کی دال: یہ منہ اور مسور کی دال.....
اندازہ لگائیے یہ دال اتنی مشہور ہے کہ اس کے
حوالے سے محاورہ بھی موجود ہے۔ انسانی خوراک



کے لیے کاشت کی جانے والی
نباتات میں مسور کی دال قدیم
ترین ہے۔ زمانہ قدیم میں
یونان اور روم میں یہ شوق

سے کھائی جاتی تھی۔ پاکستان
اور بھارت میں آج بھی اس کا بہت زیادہ استعمال کیا جاتا
ہے۔ دال میں 12 فیصد رطوبت، 25 فیصد پروٹین

60 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہے۔ پوٹاشیم اور
فاسفورس بھی وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

چنے کی دال: برصغیر میں کثرت سے استعمال
ہونی والی دال چنے کی ہے۔ اس کی زیادہ تر کاشت
پاکستان اور بھارت کے علاوہ مصر، جنوبی امریکا،

بقاعدہ حصہ بنائیں۔ دالوں میں کئی ضروری وٹامن
اور نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ ان سے پروٹین
حاصل ہوتے ہیں اور چکنائیاں نہ ہونے کے برابر ہوتی
ہیں۔ ایک کپ پکی ہوئی دال میں صرف 230 کیلوریز
ہوتی ہیں۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک تحقیق کے
مطابق دالوں کا استعمال بلڈ پریشر بڑھنے سے روکتا
ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دالیں انسانی خون کو صاف
کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ سبھی دالیں آئرن
کا خزانہ ہیں۔ ایک پلیٹ دال روزانہ کھانے سے
مطلوبہ خوراک کا 37 فیصد آئرن حاصل ہوتا ہے۔
دالوں کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے پٹھے کو
مضبوط بناتی ہے۔

خواص کے لحاظ سے مختلف دالوں میں تھوڑا بہت
فرق ہوتا ہے۔ یہاں چند دالوں اور ان میں موجود
غذائی اجزاء کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے

اُرد کی دال: اُرد کی دال دیگر تمام اقسام کی
دالوں میں سب سے زیادہ غذائیت کی حامل ہوتی
ہے۔ اس کی کاشت اگرچہ پورے ایشیا اور افریقہ میں
ہوتی ہے لیکن جتنی اہمیت اسے برصغیر میں دی جاتی
ہے اتنی اہمیت اسے کہیں اور نہیں ملی۔ اُرد کی دال
میں پروٹین 24.0 فیصد، رطوبت 10.9 فیصد، چکنائی
1.4 فیصد ، چکنائی 0.9 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس
59.6 فیصد ہوتی ہے۔



100 گرام دال
میں فاسفورس
385 ملی گرام ،
آئرن 9.1 ملی
گرام ، کیلشیم 9.3

ہے۔ فروٹ، سبزیاں اور دالیں کھانے سے آنتوں کی
صحت بہتر رہتی ہے۔ دالیں کھانے سے قبض کی
شکایت بھی دور ہوتی ہے۔ یہ فوائد حاصل کرنے کے
لیئے ہفتے میں ایک سے زائد بار دال کھانی چاہیے۔
دالیں ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین ہیں
کیونکہ فائبر موجود ہونے کی وجہ سے دال کھانے سے
مریضوں کے خون میں شوگر کی مقدار میں زیادہ
اضافہ نہیں ہوتا۔

دال چاول ایک پسندیدہ خوراک ہیں۔ دال کا
سوپ بھی بہت مزے کا جتنا ہے۔ اسے باآسانی بنا سکتے
ہیں۔ سوپ بنانے کے لیے دال دھو کر اس میں پانی،
نمک، مرچ اور ہلدی ملا کر پکائیں۔ ایک ٹماٹر کاٹ کر
ڈال دیں۔ جب دال نرم ہو جائے تو اس کو بلینڈ
کر لیں۔ ریگولر دال سے اس کو زیادہ پتلار کھنا ہوگا۔

دالوں میں فولاد موجود ہوتا ہے۔ فولاد سے خون
کے سرخ خلیے بنتے ہیں۔ فولاد کی کمی سے جسم میں
خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ خواتین میں فولاد کی کمی کی
وجہ سے خون کی کمی کی بیماری بہت عام ہے۔ خون کے
سرخ جیسے آکسیجن کی سپلائی کا کام کرتے ہیں۔ اگر
ان کی کمی ہو تو تھکن کی شکایت ہو سکتی ہے۔ دال اس
کی کا بہترین تدارک ہے۔ دالوں میں فولیٹ موجود
ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین میں فولیٹ کی کمی کی وجہ سے
ان کے ہونے والے بچوں میں جسمانی خرابیاں پیدا
ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے ایک سنجیدہ بیماری نیورل
ٹیوب ڈیفیکٹ ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے معصوم بچے
معذور ہو جاتے ہیں۔

بہترین۔ ڈائٹ: اگر آپ وزن کم کرنے کی
کوشش میں لگے ہوئے ہیں تو دالوں کو اپنی خوراک کا

ساکھ فکٹ آئین، اسمارٹ ہیٹائین

ٹھنڈی ٹھنڈی آئسکریم
کھانے کو من چاہ رہا ہے؟...

آپ کہیں گی کہ آئسکریم تو چیز ہی
ایسی ہے کہ اکثر و بیشتر اسے
کھانے کو جی لگتا ہے۔

لیکن حقیقت یہ ہے کہ
ہمارا دل آئسکریم

کھانے کو نہیں بلکہ
اکثر و بیشتر کوئی

ٹھنڈی، میٹھی اور
کریسی سی چیز کھانے کو

چاہتا ہے۔ لہذا ضروری نہیں
کہ یہ ٹھنڈی اور کریسی سی چیز

آئسکریم ہی ہو۔ اس کے بجائے
آپ یہ ترکیب نوٹ کر لیں اور پھر

آئسکریم کھانے کی بجائے اسے آزمائیں۔ کچھ کیلے
لے کر انہیں فریز کر لیں۔ جب آئسکریم

کھانے کو جی چاہے تو ضرورت کے

مزے مزے کی من پسند چیزیں کھانے کو کس کا
دل نہیں چاہتا۔ لیکن صحت کی خاطر کھانے پینے کے

معاملے میں ذرا ضبط سے کام لیتا پڑتا
ہے۔ خصوصاً خواتین دہلی تپتی

رہنے کے لیے کھانے پینے
میں بڑی قربانیاں دیتی

ہیں۔ لیکن آخر کبھی
کبھی کوئی ایسی چیز

کھانے کو دل کر ہی
جاتا ہے جو مزیدار تو ہو

لیکن صحت بخش نہ ہو۔
آپ کے ساتھ بھی یقیناً ایسا

ہوتا ہو گا کہ کوئی مزیدار چیز کھانے کو
جی چاہا اور آپ نے تمام احتیاط کو

ہالائے طاق رکھتے ہوئے بد پرہیزی
کر ڈالی..... پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ

یہ بالکل فطری عمل ہے اور ہم سب پر ایسے کمزور
لمحات آتے ہیں کہ جب ہم زبان کے چٹکارے کی

فاطر کوئی بھی الٹی سیدھی چیز کھا لیتے ہیں۔ بہت سے
ایسے طریقے موجود ہیں کہ جن پر عمل

کرتے ہوئے ذائقے کی قربانی دیئے بغیر
ہائی کیلوری غذاؤں کی جگہ کوئی صحت

بخش غذا کھا لی جاسکتی ہے.....
کیسے.....؟ اس کا جواب آپ کو درج

اول تجاویز پڑھنے کے بعد بخوبی سمجھ
میں آجائے گا۔

طوبی دانش

اس میں انسانوں کے لئے شفا ہے۔

شہد کا باقاعدہ استعمال جسم میں بیماریوں کے

خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

شہد میں کئی امراض کے لئے شفا ہے۔

بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

جلد کی حفاظت کرتا ہے۔

دماغ، اعصاب اور نظر کو تقویت دیتا ہے۔

قوت میں اضافہ کرتا ہے۔

AZEEMI'S

FLORA

HONEY

Packed By:

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں
یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

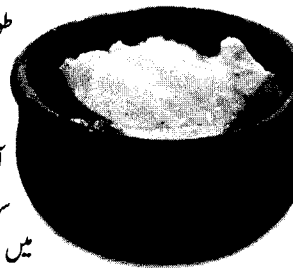
رودھانی ڈائجسٹ

مطابق کیلے فریزر سے نکال لیں اور انہیں ذرا نرم کر لیں۔ لیجیے آپ کی آئسکریم تیار ہے۔ خوبصورت سے آئسکریم کپ میں نکال لیں اور انجوائے کریں۔ اگر اپنی آئسکریم کو چاکلیٹی فلیور دینا چاہیں تو اوپر سے ذرا سا کوکاپاؤڈر چھڑک لیں۔ آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ اس ترکیب کی بدولت بہت سی کیلوریز گھٹ جاتی ہیں۔ ایک کیلے میں تقریباً 90 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ آدھا کپ آئسکریم 200 کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر فروٹ جوس پینے کو جی چاہے تو پھل کھانے کو ترجیح دیں۔ پھلوں میں چند ہی کیلوریز ہوتی ہیں اور جوس کے مقابلے میں یہ آپ کی زیادہ جسمانی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ خاص طور سے بازار میں ملنے والے مصنوعی فلیور پر مشتمل غیر معیاری جوسز صحت کے لیے زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں۔

کریم کے بجائے دہی استعمال کریں

بہت سی ڈشز ایسی ہیں کہ جو کسی مخصوص سوس کے بغیر مکمل نہیں ہوتیں۔ ان میں پاستا، روسٹ، سلاد اور دوسری بہت سی چیزیں شامل ہیں۔ زیادہ تر سوس ایسے ہوتے ہیں جن میں کریم لازمی جزو کے طور پر شامل کی جاتی ہے۔ اس سے ڈش میں ذائقہ تو ضرور آتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ کیلوریز میں بہت زیادہ اضافہ



ہو جاتا ہے۔ آپ ڈالنے کی خاطر کسی ڈش میں سوس ضرور شامل کرنا چاہیں تو اسے بنانے کے لیے کریم کے بجائے سادہ دہی استعمال کریں۔ اگر مزید کیلوریز گھٹانا چاہیں تو کم چکنائی والا یا بغیر چکنائی دہی استعمال کر سکتی ہیں۔ اس طریقے پر عمل کر کے آپ دہی میں شامل کیٹیم کی خوبیوں سے بھی فائدہ اٹھائیں گی اور ہر دو ٹیبل اسپون پر 30 کیلوریز بھی گھٹائیں گی۔

ملک چاکلیٹ کے بجائے ڈارک چاکلیٹ

بیشتر خواتین چاکلیٹ کھانے کی شوقین ہوتی ہیں اور چاکلیٹ سے زیادہ دیر دور نہیں رہ سکتیں۔ لیکن ملک چاکلیٹ کے بجائے ڈارک چاکلیٹ کھانا بہتر ہے۔ چاکلیٹ جس قدر ڈارک ہوگی، اس میں چینی

اور دودھ کی مقدار اسی قدر کم ہوگی۔ اس کے علاوہ نیچرل ڈارک چاکلیٹ زیادہ اینٹی آکسیڈنٹ والے کوکو کی خوبیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ڈارک چاکلیٹ، بلڈ شوگر گھٹانے میں معاون ہے۔ بسکٹ کے بجائے سیب کھائیں اگر آپ کا خیال ہے کہ بسکٹس کا شمار صحت بخش

غذا میں ہوتا ہے تو یہ درست نہیں۔ بسکٹس میں شامل نمک، چینی اور مکھن وغیرہ کے سبب ان میں غیر ضروری کیلوریز کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ سیب کی خوبیوں سے کون واقف



نہیں۔ محض ایک سیب میں شامل فائبر ہماری روزمرہ کی ضروریات کا 17 فیصد حصہ پورا کرتا ہے۔ اس لیے جب کوئی اسٹیک کھانے کو جی چاہے تو کوئی تازہ اور خستہ سیب کھالیں۔

صرف گوشت ہی نہ کھائیں، سبزیاں بھی کھائیں

تازہ گوشت اور قیمہ آئرن اور زنک کی خوبیوں سے بھرپور ہوتا ہے لیکن اس میں وہ سیر شدہ چکنائی بھی موجود ہوتی ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس چکنائی کے سبب غذا میں بہت سی کیلوریز کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ لہذا سمجھداری اس میں ہے کہ جب بھی گوشت پکائیں، اس میں موسم کی سبزیاں ضرور شامل کریں۔ آدھا کلو گوشت یا قیچے میں تقریباً ایک کپ کئی ہوئی سبزیاں شامل کرنے سے نہ صرف ہر سرونگ پر 30 کیلوریز کم ہو جاتی ہیں بلکہ سالن میں ڈالنے کے علاوہ برکت بھی آ جاتی ہے۔



آلو کے فرائز کو شکر قندی کے فرائز سے بدل دیں

فرنج فرائز صرف بچوں کا پسندیدہ اسٹیک نہیں بلکہ خواتین کو بھی آلو کے یہ فرائز بہت مرغوب ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ سمجھداری سے کام لیتے ہوئے آلو کے فرائز کو شکر قندی کے فرائز سے بدل دیں تو کیلوریز میں کمی لاسکتی ہیں۔ ایک درمیانہ سائز کے آلو میں 168 کیلوریز جبکہ درمیانہ سائز کی ایک شکر قندی 112 کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہے۔ جب آلو کو تیل میں ڈیپ فرائی کیا جاتا ہے تو ان میں کیلوریز کی مقدار کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ شکر قندی کے صحت بخش فرائز بنانے کے لیے پہلے اسے ابال لیں، پھر کاٹ کر ہلکے سے اولیو آئل میں الٹ پلٹ کر لیں۔ اب نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔ ڈالنے کا ذائقہ اور صحت کی صحت!...



بھنڈی.... ذیابیطس اور گردے کے امراض میں مفید

امریکی ماہرین کا کہنا ہے کہ بھنڈی ذیابیطس اور گردے کے مرض سمیت کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ یونیورسٹی آف ٹیکساس کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بھنڈی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس سبزی میں وٹامنز، معدنیات اور دیگر غذائی اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جس کے استعمال سے کئی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔





بالوں کے لیے ایک مفید لوشن:

تقریباً 300 گرام تیل میں چالیس سے پچاس قطرے شہد ملائیں، یہ لوشن تیار ہو جائے گا۔ اسے نرم ہاتھوں سے بالوں کی جڑوں میں لگائیں، چند گھنٹوں بعد کسی ہلکے شیمپو سے دھولیں۔

ہمارے ملک میں مہندی کا استعمال خوب ہوتا ہے۔ یہ بھی بہترین کنڈیشنر ہے، حنا کے پیسٹ میں لیون، دہی، انڈہ اور کافی ملا کر مختلف وقتوں میں لگا کر دیکھیں۔ اپنے ہی بال پہچانے نہیں جائیں گے۔ اگر

بالوں میں خشکی کی شکایت ہے تو حنا میں ایک چائے کا چمچ خالص ناریل یا زیتون کا تیل ملا کر لگائیں۔ کم از کم پینتالیس منٹ یا سوا گھنٹے بعد بال دھولیں۔ حنا سر کی جلد کی کلیرنگ بھی کرتی ہے۔ یہ فاسد مادوں کا خاتمہ کر کے سر کی جلد کے خلیات میں گویا نیا خون دوڑاتی ہے اس سے بال مضبوط ہوتے ہیں۔ سٹے بالوں والی خواتین یہ ٹوٹکا آزمائیں۔ ان کے بالوں کی ساخت ہموار رہی اور چمکدار ہو جائے گی، بال بھی گھنے نظر آئیں گے۔

خواتین کو کھلے بالوں کے ساتھ باہر نہیں گھومنا چاہیے۔ اس سے غدودوں سے خارج ہونے والے فاسد مادوں اور بیرونی آلودگی کے مضر اثرات بالوں

صحت مند بالوں کی پہچان ان کی چمک اور مضبوطی بھی ہے، نیز وہ خشک بھی نہ ہوں۔ خشک بال اڑے اڑے نظر آتے ہیں اور دومنہ بھی ایسے ہی بالوں کے بنتے ہیں۔

زیادہ خشک ہو جانے پر بال بدرنگ اور کھر دے دکھائی دیتے ہیں۔ صحت مند بالوں کی ساخت ہموار ہوتی ہے۔

پرمنگ، ڈائننگ، سخت شیمپو اور دیگر ٹریٹمنٹس سر کی جلد پر موجود تیزابیت کی تہہ کو ختم کر دیتے

ہیں، کنڈیشننگ بالوں کو غذائیت فراہم کرنے کا مفید طریقہ ہے۔ یہ خشکی کے خلاف مزاحمت کرتا اور بالوں کو چمک اور خوش نمائی عطا کرتا ہے۔

ہر بل کنڈیشننگ کا طریقہ قدیم ہے مگر آج بھی اس کی افادیت تسلیم کی جاتی ہے، مثلاً چائے بالوں کو حسن بخشی ہے۔ استعمال شدہ چائے کی پتی پانی میں کچھ دیر کے لیے دوبارہ ابالیں اور چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔ شیمپو استعمال کرنے کے بعد اس پانی سے سر دھولیں یا کبھی کبھی ایک مگ میں پانی بھر کر لیون کا رس ملا لیں اور سر دھونے کے بعد اسے بالوں پر انڈیل لیں۔ بالوں کی قدرتی چمک لوٹ آئے گی۔

کے لیے سخت نقصان دہ ہیں۔ گرد آلود ہوا، گاڑیوں کا دھواں اور گندگی سے بچانے کے لیے بالوں کو موٹے اسکراف یا دوپٹے سے لپٹ کر گھر سے نکلیں، آپ خود فرق محسوس کریں گی۔

نباتاتی غذاؤں سے بالوں کی حفاظت کیسے ممکن ہے....؟

نباتاتی غذاؤں سے نباتاتی کاسمیٹکس تک فطرت کی جانب سفر جاری ہے۔ گوکہ جدید صنعتی معاشروں نے کیمیائی عناصر سے کاسمیٹکس کی تیاری کرنا شروع کر دی تھی اور حسن کے نکھار کے لیے Synthetic اشیاء بھی تیار کیں، اکثر پراڈکٹس کے کئی مضر اثرات بھی رونما ہو رہے ہیں مثلاً جلد پر سوزش، خشکی اور سکری پیدا ہونا مگر رفتہ رفتہ دنیا فطرت کی طرف دوبارہ لوٹ رہی ہے۔ اب ہر دوسرے بیوٹی پارلر میں ہر بل ٹریٹمنٹ دی جا رہی ہے اور کاسمیٹکس میں بھی جزی بوٹیوں کی افادیت کو محسوس کیا جانے لگا ہے۔

بالوں کو رنگنے والی جزی بوٹیوں کی مصنوعات پرانے وقتوں سے استعمال کی جاتی ہیں، مگر اب باقاعدہ فیشن بن گئی ہیں۔

اب ڈائریز حنا، اخروٹ کا چھلکا اور زیتون کے تیل جیسی نباتاتی اشیاء کو شامل کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور قدرتی ذرائع سے حسن کے تحفظ کا شعور بڑھنے لگا ہے۔

اخروٹ کا چھلکا بالوں کو براؤن کر دیتا ہے۔ اب کی مرتبہ ڈائریز خریدتے وقت فطری عناصر سے تیار کردہ اشیاء خریدیں۔ آملہ، ریٹھا اور سکا کا استعمال کیجیے، یہ چیزیں آپ کو پسناری کی دکانوں سے مل جائیں گی۔ انہیں کچھ دیر بھگونے کے بعد استعمال سے

سے آپ دیر پا حسن اور تروتازگی حاصل کر سکیں گی۔ ذیل میں چند ہیئر کنڈیشنر کی ترکیب دی جا رہی ہیں جو بالوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے میں مفید پائی گئی ہیں۔

ناشیپاتی والا ہیئر کنڈیشنر
اشیاء: ناشپاتی کا پیسٹ ایک کپ، انڈے کی زردی دو عدد۔

ترکیب: مرکب بنانے کے لیے انڈوں کی زردی کو پھینٹ کر اس میں ناشپاتی کا پیسٹ ملا لیں۔ اس کو تیس منٹ تک لگا رہنے دیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے سر کو دھولیں۔

سورج مکھی والا ہیئر کنڈیشنر
اشیاء: گیہوں کا تیل ایک کپ، سورج مکھی کا تیل ایک کپ۔

ترکیب: ان دونوں تیلوں کو ملا کر مرکب کو گرم کریں۔ اس کی سر میں مالش کر کے نیم گرم پانی سے (جس میں ایک بڑا چمچ لیون کا رس ملا ہوا ہو) سر کو دھولیں۔

گیہوں والا ہیئر کنڈیشنر
اشیاء: گیہوں کا تیل ایک چھوٹا چمچ، دودھ ایک بڑا چمچ، انڈے کی زردی ایک عدد، پانی ایک کپ، لیون کا رس ایک چھوٹا چمچ، گلیسرین ایک بڑا چمچ۔

ترکیب: زردی کو پھینٹ کر اس میں تمام اجزاء ملا دیں۔ اس مرکب کی سر میں مالش کریں اور نیم گرم پانی سے (جس میں لیون کا رس ملا ہوا ہو) سر کو دھولیں۔

آخر میں لہجے، گھنے اور چمکدار بالوں میں برش یا کنگھی کرنے کا طریقہ بھی جاننا ضروری ہے۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برہنہ سہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفاٹریڈ حلینیہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

زیورات کالے ہونے سے بچائیں

مصنوعی زیورات کے ڈبے میں چاک رکھنے سے زیورات کالے نہیں ہوتے جبکہ چاندی کے زیورات میں پھٹکری رکھنے سے چاندی کے زیورات کالے نہیں پڑتے۔

انڈا چپکے گا نہیں

فرائی بین میں انڈا تلنے لگیں تو پہلے اس میں تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔ اس سے انڈا فرائی بین میں نہیں چپکے گا اور آسانی سے باہر نکل آئے گا۔

مچھلی کی بو

مچھلی کی بودور کرنے کے لیے مچھلی کے ٹکڑوں پر سرسوں کا تیل اور لسی لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں، بوبالکل ختم ہو جائے گی۔

آلو گھلنے سے محفوظ

آلو کے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو نمک لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ

سبزیوں کے وٹامن

سبزیوں یا چنوں کو ابالتے ہوئے اگر ان میں چند قطرے ناریل کا تیل ڈال دیا جائے تو اس سے وٹامنز ضائع ہونے سے کافی حد تک بچ جاتے ہیں۔

حلیم جلنے کی بو

اگر حلیم پکاتے وقت نیچے لگ جائے اور اس میں سے جلنے کی بو آنے لگے تو ایک کلو حلیم میں 20 گرام آنا پانی میں گھول کر ملا دیں، بو بھی ختم اور لذت بھی دوبالا ہو جائے گی۔



ضرورت پڑتی ہے۔

❖.... چھوٹے یا گھنگریالے بالوں کے لیے ایک تنگ برش جس کا سر لمبوتر مستطیل نما ہو اور جس کے دندانے فاصلے پر گروپ نما شکل میں ہوں ضرورت پڑتی ہے۔

❖.... کبھی بھی جھکے دندانوں والا برش استعمال نہ کریں۔ یہ بالوں کو زخمی کر دیتے ہیں۔

❖.... موٹے بالوں اور گیلے بالوں میں کنگھی کرنے کے لیے ایسی کنگھی استعمال کریں جس کے دندانے فاصلے پر ہوں۔

❖.... اچھے ہوئے بالوں میں کنگھی کرنے کا آسان حل یہ ہے کہ آپ بالوں کے سرے سے کنگھی کرنا شروع کریں اور آہستہ آہستہ اوپر کی طرف آئیں۔



❖.... بالوں میں ہمیشہ برش اس وقت کریں جب یہ خشک ہوں۔ گیلے بالوں میں برش کرنا بالوں کے سروں کے دومنہ بننے کا سبب بنتا ہے۔

❖.... برش کرنے کے لیے سر کو نیچے جھکا لیں۔

❖.... برش کرنے کے دوران اپنے سر کو آگے کی طرف جھکا لیں۔

اس دوران خون کا بہاؤ سر کی جانب بڑھ جائے گا اور بالوں میں توانائی آئے۔

❖.... برش کرنے کا عمل بالوں کی لمبائی کے رخ بالوں کے قدرتی تیل کو بانٹتا ہے۔

❖.... باریک بالوں کے لیے نرم برش جو سر کو نہ کھر ونچے، کی ضرورت ہوتی ہے۔

بہت لمبے موٹے بالوں کے لیے ایک بڑے برش جس کے دندانے سخت ہوں کی

ایک درخت، ایک سال

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ایر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



دیں، پھر انہیں دھو کر ہانڈی میں ڈالیں۔ آلو گھلنے سے محفوظ رہیں گے۔

چیوننیوں سے نجات

گھر میں چیونٹیوں سے بچاؤ کے لیے دروازے کے کونے میں آدھی چھلکا اتری پیاز رکھ دیں۔ چیونٹیاں گھر میں نہیں آئیں گی۔

چھپکلی سے محفوظ رہیے

کمرے یا کچن میں چھکلی نظر آئے تو وہاں مور کے چند پر کسی بوتل میں یا گلدان میں لگا کر سجادیں چھکلی دوبارہ نہیں آئے گی۔

چنے یا دال جلد گلانا

چنے یا دال جلد گلانے کے لیے پکتے ہوئے سالن میں آدھا کپ دودھ ڈال دینے سے چنے یا دال جلد گل جاتے ہیں۔

موم بتیوں کی عمر بڑھائیے

موم بتیوں کی عمر بڑھانے کے لیے ان کو چند گھنٹوں کے لیے فریق میں رکھ دیں، اس طرح یہ زیادہ جلیں گی۔

ابلتے ہوئے دودھ کو

گرنے سے بچائیں

اچلتے دودھ کو گرنے سے بچانے کے لیے دودھ گرم کرتے وقت دیکھی میں مکھن مل دینے سے دودھ ابل کر نہیں گرتا۔

پینٹ کی بو

پینٹ یا روغن کی خوشبو سے نجات حاصل کرنے کے لیے جس کمرے میں پینٹ ہو رہا ہو، اگر وہاں ایک بالٹی پانی میں سبز چارہ کاٹ کر ڈال دیا جائے تو پینٹ کی خوشبو کمرے میں نہیں پھیلتی۔

چاولوں کے وٹامن

جب چاولوں کو پکانے کے لیے دھوئیں تو اچھی طرح پانی سے مٹی نکالیں اور آخر میں پانی کو اسی طرح رسنے دیں۔ جب آپ پکانے کے لیے پتیلی میں ڈالیں تو جو پانی آخر میں رہ گیا تھا اس کو چاول کی پتیلی میں ڈال دیں۔ اس طرح چاول کے وٹامن ضائع نہیں ہوں گے۔

ٹھانڈے کو محفوظ کرنے کا طریقہ

ٹھانڈے سے ملیں تو ان کو لے کر محفوظ کر لیں۔ ٹھانڈے پانی میں ڈالیں۔ ٹھانڈے کا باریک چھلکا اتارنے کے بعد ان کو جس طریقے سے چاہیں رکھیں۔ پھر چھوٹی پیالیوں میں محفوظ کر لیں۔

میلے کپڑوں سے بو کا خاتمہ

اس دراز یا ب میں جس میں آپ استعمال شدہ موزے، رومال اور میلے کپڑے وغیرہ رکھتی ہیں۔ وہاں پیدا ہونے والی بدبو ختم کرنے کے لیے ایک عدد ٹی بیگ رکھ دیا کریں۔ اس کی خوشبو سے اس جگہ میں سے پسینے والے کپڑوں اور موزوں کی بدبو دور ہو جائے گی۔

ریشمی کپڑوں کی صفائی

ریشمی کپڑے جب بھی دھونا ہوں تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ ساتھ تھوڑا سا لیون کارس بھی ڈال دیں۔ یہ اس ریشمی کپڑے کو بد رنگ ہونے سے محفوظ رکھے گا۔

شیشے کے ظروف کی صفائی

شیشے کے قیمتی ظروف صاف کرنے کے لیے پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا دیں۔ خوب جھکنے لگیں گے۔



ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اسٹنٹ یا نیوک کا بھی بے دریغ

گھر کا معالج



استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں ہی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔

یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

♦.... دار چینی کے سفوف کی ایک چمکی شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے نروس ٹینشن سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے اور رنگت بھی صاف ہو جاتی ہے۔

♦.... ایک گلاس پانی میں دار چینی باریک پیس کر ابال لیں اور ایک چمکی پیس ہوئی کالی مرچ ملا دیں۔ جب ابال آجائے تو شہد ملا کر کس کر لیں۔ نزلہ و زکام اور حلق میں خراش کے لیے مفید ہے۔ کھانے کے 30-40 منٹ بعد کھانے کا ایک چمچ دار چینی کا پانی پی لیں۔

♦.... چار عدد لونگیں پیس ملی لیٹر پانی میں ابال کر جو شانہ بنالیں۔ دن میں تین مرتبہ شہد کے ساتھ لیں۔ یہ ایک قدرتی مخرج بلغم ہے۔

♦.... لونگ کو ایک چمچ تل کے تیل میں جلدی سے تل لیں۔ کان درد کی شکایت میں اس تیل کے تین یا چار قطرے کان میں ڈکالیں۔ واضح رہے کہ تیل بہت ہلکا سا گرم ہو جب آپ اسے کان میں ڈالیں۔

♦.... دانت میں درد ہونے کی صورت میں لونگ کے تیل کا استعمال دانت کے درد میں آرام پہنچاتا ہے۔

♦.... پینے کے پانی میں ثابت دھنیا ڈال کر ابال لیں اور چھان لیں۔ اس پانی کا باقاعدگی سے استعمال بلڈ کو لیٹرول کیول گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔

♦.... پس ہوئی ہلدی کی ایک چمکی ایک چائے کے چمچ دھنیا کے جوس میں ملا دیں۔ اس سمچر کو روزانہ رات کو سونے سے قبل چہرے پر مل لیں۔ اس سے پہلے چہرے کو اچھی طرح دھولیں۔

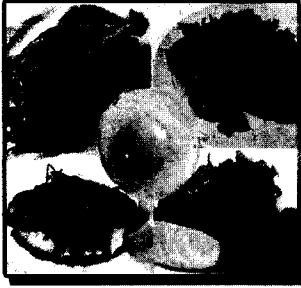
♦.... وہ لوگ جو سانس کی تکلیف میں مبتلا ہوں انہیں ثابت دھنیا کے استعمال میں احتیاط سے کام لیتا ہو گا۔

♦.... میتھی کے پتے خون بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

♦.... میتھی دانے ایک چائے کا چمچ ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ اس چائے کو پینے سے بخار میں کمی آ جاتی ہے۔



دانش گاہ



لذیذ اور غذائیت سے بھرپور سنت نئی فاشنر کی یہ ترکیبیں آپ کے دست خوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

گرما گرم چائے کے ساتھ ہلکے پھلکے لوازمات



ہائی ٹی

لبنانی کباب

اشیاء: گائے یا بکری کا قیہ ایک کلو، ابلی میکرونی ایک پیالی، ابلے ہوئے مٹر ایک پیالی، ذیل چکن ایک پیالی گول بوٹی کئی بوٹی، لال مرچ دو کھانے کے چمچ، ایک پیکیٹ، انڈے دو

چکن اسنیکس

اشیاء: ڈبل روٹی کے سلائسز آٹھ عدد، چاٹ مسالہ ایک کھانے کا چمچ، تیل تیلنے کے لیے، پیاز درمیانی ایک عدد باریک کٹی ہوئی، ہر اودھنی باریک کٹا ہوا، ہری مرچ دو عدد باریک کٹی ہوئی، مینن ایک پیالی، نمک حسب ذائقہ، چکن ایک پیالی گول بوٹی کئی بوٹی، لال مرچ دو کھانے کے چمچ، ترکیب: چکن کو اُبال کر میٹھ کر لیں اور اس میں آدھی لال مرچ، نمک، چاٹ مسالہ پیاز، ہر اودھنی، ہری مرچ ڈال کر کس کر لیں۔ مینن میں نمک لال مرچ ڈال کر آمیزہ تیار کریں۔ ڈبل روٹی کا سلائس لے کر اس میں چکن کا آمیزہ اور رول کر کے ہاتھ سے دبا کر بند کر لیں۔ پھر مینن میں ڈپ کر کے گرم تیل میں فرنی کر لیں۔

گولڈن ہونے پر نکال کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

لیں۔ جب قیہ باریک پس لیں تو اس میں ایک چائے کا چمچ کئی کالی مرچ شامل کر کے رول کی شکل کے کباب بنالیں، اس کے بعد کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر ہلکی آج پر ڈیپ فرنی کر لیں، جب کباب اچھی طرح براؤن ہو جائیں تو انہیں نکال کر لٹو پیپر پر رکھیں تاکہ چٹنا کی جذب ہو جائے اور اب کیچپ یا چٹنی کے ساتھ شام کی چائے کے ساتھ پیش کریں۔

کر پانی میں خوب جوش دیجیے اور اس سے ہار دھویں۔ جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ما مسلسل بالوں میں بھی عمل دہرائیے۔

❖ ایک چمچ ریتوں سمیت پانی میں اُبال کر سر پہ خوب طے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجیے۔ ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کیجیے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

❖ چمچندر کارس نکال کر ناک میں پکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو، کینٹی میں جکڑن ہو، سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چمچندر لیجیے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں اُبالیے۔ تین چار جوش آنے پر اتار لیجیے۔ حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھائیے اور پانی پی لیجیے۔ چمچندر روز میں فائدہ ہو گا۔

❖ اورک کا ایک ٹکڑا ہر کھانے کے بعد باقاعدگی سے معدہ کے جملہ امراض سے بچاتا ہے۔ اس کا یہ اثر وافر مقدار میں پائے جانے والے لعاب دار اور متحرک کرنے والے انزائمز اور اڑ جانے والے تیل کی بدولت ہے۔

❖ زکام اور کالی کھانسی میں اورک کارس، شہد کے ساتھ دن میں تین چار مرتبہ کھانے سے افادہ ہوتا ہے۔ سردی اور زکام کی صورت میں اورک کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک کپ پانی کے ساتھ اُبال لیں پھر چھان کے اس پانی میں آدھا چائے کا چمچ چینی شامل کر کے گرم گرم پیئیں۔ اورک کی چائے بنانے کے لیے اچھے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے اورک کے ٹکڑے ڈالنا چاہیے۔ یہ جو شانہ بار بار سردی اور زکام اور اس سے متعلقہ بخار میں بھی مفید و موثر ہوتا ہے۔



❖ دو چائے کے چمچ میتھی دانے کو رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر انہیں گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو 30 تا 40 منٹ تک سر پر لگائے رکھیں۔ پھر شیشو کر کے پیسٹ ہٹا دیں۔

❖ دودھ میں روزانہ دو چائے کے چمچ میتھی دانہ پاؤڈر (پس کر) استعمال کریں۔

❖ آدھے لیٹر پانی میں تلسی کے پتے اور پٹی ہوئی چھوٹی لالچھی ملا کر جو شانہ بنا لیجیے۔ اس میں دودھ اور چینی ملا کر پی لیجیے۔ تیز تر بخار میں مفید ہے۔

❖ تلسی کے پتوں، نمک اور لونگ کا جو شانہ بنا لیجیے۔ یہ فلو میں فائدہ مند ہے۔ اس سے فوراً آرام آجائے گا۔ یہ جو شانہ اس وقت تیار کیجیے کہ پانی کی جو مقدار آپ نے تلسی کے پتوں کو اُبالنے کے لیے استعمال کی ہے۔ وہ گھٹ کر آدھی رہ جائے۔

❖ تلسی کے پتے بلڈ کو لیسرول کو گھٹانے میں فائدہ مند ہوتے ہیں۔

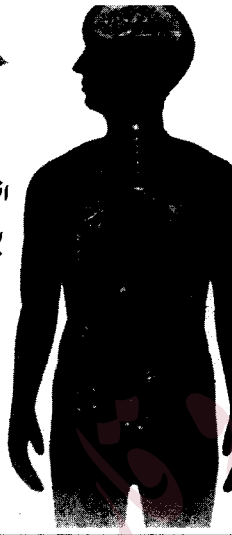
❖ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے روزانہ تلسی کے چند پتے چبانے سے فائدہ ملتا ہے۔ یہ خون کو صاف کرتے ہیں اور درد کی مختلف عام کیفیات میں فائدہ پہنچاتے ہیں۔

❖ تلسی کی چائے پینے سے حلق کی خراش میں آرام ملتا ہے اور اس کے غرارے کیے جائیں تو تب بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

❖ پیاز ایسیا کے علاج میں فائدہ مند ہے۔ کھانسی، نزلہ زکام، براکائٹس اور فلو میں مفید بتائی جاتی ہے۔ ایک چائے کا چمچ پیاز کارس برابر کی مقدار میں شہد میں ملا کر دن میں دو سے تین مرتبہ استعمال کرنے سے کھانسی اور نزلہ زکام میں آرام پہنچتا ہے۔

❖ چمچندر کے پتے ڈھنسل اور ایک چمچندر کاٹ

جسم کے عجائبات



انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

جو الٹ ایسے حسیوں کو پیدا کر سکتا ہے جو ہڈیوں کے جھڑنے کے بعد ان کی تراش حشر اش کے انہیں دوبارہ ان کی اصل شکل میں واپس لے آتے ہیں تو اس الٹ کے لیے یہ بات کون سی مشکل ہے کہ وہ ہم ہڈیوں کو دوبارہ جمع کرے، ان پر گوشت پوست چڑھائے اور انسان کو دوبارہ سے بالکل ویسا ہی زندہ کر دے جیسا کہ وہ دنیا کی زندگی میں تھا۔

اس کی رائیں کمزور ہو جائیں گی۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

ایک خاص مدت کے بعد لمبائی میں بڑھنا ایک خاص مدت کے بعد لمبائی میں بڑھنا ہمارے لیے ممکن نہیں ہوتا۔

ہم یا زیادہ مضبوط ہو سکتی ہیں یا زیادہ کمزور، آپ باقاعدگی سے ورزش کرنا شروع کر دیں تو آپ کی رائیں زیادہ مضبوط اور طاقتور ہو جائیں گی۔ اس کے برعکس کوئی شخص بہت عرصے تک بستر پر پڑا رہے۔ بھاگ دوڑ کے کام نہ کرے تو



بھاگ دوڑ کے کام نہ کرے تو

ترکیب: چکن کو صاف کر کے دھو لیں اور نمک ڈال کر بیس منٹ تک ابال لیں، اب بخنی میں سے چکن نکال کر ٹھنڈا کر لیں، انڈے میں کارن فلور، نمک، کالی مرچ ڈال کر پھینٹ لیں اب چکن کو انڈے کے آمیزے میں اچھی طرح ڈپ کر کے ہلکی آگ پر سنہری مائل تل لیں۔

میٹھی ٹکیاں

اشیاء: میڈہ ایک پیالی، سوچی ایک پیالی (دودھ میں آدھے گھنٹے کے لیے بھگو دیں)، دودھ ایک پیالی، ناریل پسا ہوا آدھی پیالی، بینگل پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، چینی پسی ہوئی ایک پیالی، تیل یا گھی تین کھانے کے چمچ، تیل حسب ضرورت۔

ترکیب: میڈہ میں بینگل پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، سوچی میں میڈہ، گھی، ناریل شامل کر کے گوندھیں، ضرورت ہو تو تھوڑا سا دودھ اور ملا لیں (ایک کپ کے علاوہ) تاکہ میڈہ اچھی طرح گوندھا جاسکے، اب آدھے گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں، آدھے گھنٹے کے بعد چھوٹے بسکٹ نمائیاں بنا کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ (میڈے کی ایک چوتھائی انچ موٹی سی روٹی تیل کر لینی مرضی سے چوکور یا مثلث ٹکیہ بھی بنائی جاسکتی ہے)۔



دال کی کچوری

اشیاء: میڈہ دو پیالی، گھی دو کھانے کے چمچ، تیل تیلنے کے لیے، نمک حسب ذائقہ۔

فلنگ کے لیے: اہلی ہوئی چنے کی دال ایک پیالی، بھنا اور کٹا ہوا زیرہ ایک کھانے کا چمچ، ثابت لال مرچ تین سے چار عدد، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: ایک برتن میں میڈہ، گھی اور نمک شامل کر کے اچھی طرح کس کر کے گوندھ لیں۔ اہلی چنے کی دال، زیرہ، ثابت لال مرچ اور نمک شامل کر کے پیس لیں۔ اب گوندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں اور اس میں پسی ہوئی چنے کی دال کا آمیزہ بھر دیں اور کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں اس کے بعد تیل لیں۔

ایک پین میں تیل گرم کریں اور ہلکی آگ پر کچوریاں تل لیں۔ پھر نکال کر چٹنی کے ساتھ یا آلو کی ترکاری کے ساتھ مزے لے کر کھائیں۔

چکن بروسٹ

اشیاء: چکن لیگ اور بریسٹ کے درمیانی سائز کے ٹکڑے آدھا کلو، انڈے تین عدد، کارن فلور چار کھانے کے چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، نمک آدھا چائے کا چمچ یا حسب پسند، تیل تیلنے کے لیے۔

ترکیب: میڈہ کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں نمک چینی، خیر، دونوں پنیہ اور چار کھانے کے چمچ تیل ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور ہلکے گرم پانی سے دس منٹ تک اچھی طرح گوندھ لیں (پانی حسب ضرورت ڈالیں تاکہ سخت پیڑا بن سکے) اب ڈھانک کر پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں، اب دوبارہ آٹے کو

ترکیب: میڈہ کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں نمک چینی، خیر، دونوں پنیہ اور چار کھانے کے چمچ تیل ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور ہلکے گرم پانی سے دس منٹ تک اچھی طرح گوندھ لیں (پانی حسب ضرورت ڈالیں تاکہ سخت پیڑا بن سکے) اب ڈھانک کر پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں، اب دوبارہ آٹے کو

ہوتی ہے تو میں اس کی کو اپنے اسٹور سے پورا کرتی ہوں۔

عام طور پر دو اعشاریہ دو (2.2) پونڈ کیلشیم ہر وقت ہمارے پاس اسٹور ہوتا ہے۔ اس کا صرف 1/40 حصہ دوران خون میں سفر کرتا ہے۔ دوران خون میں کیلشیم کی معمولی سی مقدار آپ کی زندگی میں بڑا بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے بغیر جسم اور دماغ کے درمیان مواصلاتی نظام ٹھیل ہو سکتا ہے، خون کے اندر جنے کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے، پٹھوں کی حرکات متاثر ہو سکتی ہیں حتیٰ کہ دل کی دھڑکنیں بھی بند ہو سکتی ہیں۔ اس کے برعکس خون میں کیلشیم کی زیادتی بھی کم خطرناک نہیں۔

ایسی صورت میں گردوں میں پتھری، اس کے بعد خون میں زہریلے مادوں کی آمیزش اور نتیجتاً موت واقع ہو سکتی ہے۔

ان خطرات سے میں نے آپ کو اس لیے خبردار کیا تاکہ آپ جسم میں کیلشیم کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔ جسم کو کیلشیم کی اتنی تعداد ملنا ضروری ہے کہ ہم آپ کے جسم کو نئی تلی مقدار میں کیلشیم فراہم کر سکیں۔ جسم کو کیلشیم کی فراہمی کو اعتدال میں رکھنے کے ذمہ دار دراصل آپ کی گردن میں موجود غدود ہیں۔ اگر خون میں کیلشیم کی مقدار کم ہوتی ہے تو آپ کی گردن میں موجود غدود جنہیں پیرا تھائی رائیڈز (Para thyroids) کہا جاتا ہے، ایک مخصوص ہارمون دوران خون میں جاری کر دیتے ہیں۔ اس ہارمون میں ہمارے لیے یہ احکامات موجود ہوتے ہیں کہ ہم اپنے کیلشیم کے ذخائر سے کیلشیم نکال کر دوران خون میں شامل کر دیں۔ اگر صورت حال اس کے

برعکس ہو تو پیرا تھائی رائیڈز گلیٹڈ ایک ہارمون جاری کرتے ہیں اور ہم دوران خون سے اضافی کیلشیم کو اپنے اندر اسٹور کرنے لگتی ہیں۔

عام لوگوں کا خیال ہے کہ ہڈیوں کا سب سے بڑا مسئلہ ہڈیوں کا فریکچر (چٹخ جانا) ہے حالانکہ یہ اتنا بڑا مسئلہ نہیں۔ بہر حال ہڈیوں کی چوٹ کئی طرح کی ہوتی ہے۔

❖.... ہڈی کا اس طرح ٹوٹنا کہ ہڈی گوشت میں گھس گئی ہو اور کناروں سے ٹوٹی بھی نہ ہو۔

❖.... ہڈی ٹوٹ کر گوشت میں گھس گئی ہو۔

❖.... ہڈی لمبائی میں چٹخ گئی ہو مگر مکمل طور پر نہ ٹوٹی ہو۔

❖.... ہڈی ٹوٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل ہو گئی ہو۔

ابھی پندرہ بیس سال پہلے تک ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں ”پلاسٹر اور وقت“ کے ذریعے ہی علاج ہو کر رہتا تھا۔ بوڑھے لوگوں کی کو لمبے کی ہڈی ٹوٹ جاتی تو انہیں چھ سات مہینے بستر پر گزارنا پڑتے۔ اکثر اس کے کئی برسے نتائج سامنے آتے تھے لیکن آج کل آرتھوپیڈک سرجن مریض کو جلد از جلد اس کے قدموں پر کھڑا کر دیتے ہیں۔

اب نئے آلات، مثلاً مصنوعی جوڑ اور دوسری بہت سی چیزیں ہیں جنہیں آپریشن کے دوران مریض کے جسم کے اندر لگا دیا جاتا ہے۔ یہ چیزیں پلاسٹک یا دھات کی بنی ہوئی ہیں اور بہترین کام کرتی ہیں۔ آج اگر کوئی لمبا آدمی اپنا قدم کرنا چاہے تو اس کی ران کی ہڈی کو چند انچ کاٹ کر اس کا قدم بھی کیا جاسکتا ہے۔ البتہ قدم بڑھانے کا عمل بہت مشکل اور

بے حد پیچیدہ ہے۔

آرتھوپیڈک سرجن کی مہارت اپنی جگہ لیکن زخموں کے بھرنے اور خود کو دوبارہ سے اسی حالت میں لانے کا اصل کام ہڈیاں خود کرتی ہیں۔ ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں ہمارے مخصوص خلیے اوسٹیوبلاسٹ بہت برق رفتاری سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

ابھی میں نے آپ کو بتایا تھا کہ ہمارے یہ خلیے کولو جن نامی پروٹین پیدا کرتے ہیں۔ ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں ہمارے خلیے اس پروٹین کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں اور اسے ہمارے ٹوٹے ہوئے حصوں میں ڈالنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس پروٹین کے درمیانی ریشوں میں دوران خون کے ذریعے آنے والے معدنی اجزاء آ آ کر چپکتے اور جلتے جاتے ہیں۔ اس طرح ہڈی دوبارہ جڑ جاتی ہے۔

یہی نہیں سب سے حیران کر دیتے والا کارنامہ ہمارے ایک دوسری قسم کے خلیے انجام دیتے ہیں۔ ان خلیوں کو اوسٹیو کلاسٹ (Osteoclasts) کہا جاتا ہے۔ ان خلیوں کا کام ہے ہڈی کو دوبارہ اس کی اصل شکل میں واپس لانا۔ ان خلیوں کی ”یادداشت“ میں ہڈی کی اصل شکل اس کا نچا سلا ساز اور مکمل نقشہ موجود ہوتا ہے۔ ہڈی کے جڑنے کے عمل کے دوران یہ خلیے اس کے گھر درے حصوں کو کھرج کر اضافی مسالے کو ہضم کر جاتے ہیں۔

اس بات کو آپ ایک مثال سے سمجھیں۔ آپ پلاسٹک کا ٹوٹا ہوا کھلونا یا شیشے کا برتن کسی مسالے سے جوڑتے ہیں تو وہ مسالہ ٹوٹی ہوئی جگہ کے ارد گرد بھی جم جاتا ہے اور اسے کھر در بنا دیتا ہے۔ ہڈیوں کے

اندر اگر اس طرح کھر در اپن موجود ہو تو اس کے گوشت سے رگڑ کھانے سے مریض کو شدید تکلیف ہو سکتی ہے۔ اسی لیے آپ کے بنانے والے نے ہمارے اندر اوسٹیو کلاسٹ نامی خلیے پیدا کیے ہیں جو ہڈی کی کھر دریں سطح یا ابھرے ہوئے مسالے کی تراش خراش کر کے ہڈی کو دوبارہ اس کی اصل شکل میں واپس لے آتے ہیں۔

ہڈیاں اکثر بعض پراسرار بیماریوں کا بھی شکار ہو سکتی ہیں۔ ایسی ہی خطرناک بیماریوں میں سے ایک بیماری ”پلاسٹک انیمیا“ (Aplastic Anemia) ہے۔ اس بیماری میں ہمارا گودا یعنی (Bone Marrow) خون کے سرخ خلیے بنانے کی ”ترکیب“ بھول جاتا ہے۔ ایسا تاب کاری کے اثرات کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے اور بعض زہریلے مادوں کی وجہ سے بھی اور اکثر اس کا سبب نامعلوم بھی ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹروں کے پاس اس کا صرف ایک علاج ہے کہ وہ مریض کو کسی دوسرے کے خون پر زندہ رکھیں، اس کی ہڈیوں کا گودا تبدیل کر دیں اور اللہ سے دعا کریں کہ ہم ہڈیاں خود ہی کسی طرح اپنی خرابی کو دور کرنے کے قابل ہو جائیں۔

جوڑوں کا درد اور طرح کی تکلیف وہ بیماری ہے۔ اس میں ہمارے جوڑ سخت ہو کر حرکت کے قابل نہیں رہتے یا حرکت کرنے میں شدید تکلیف ہوتی ہے، آپریشن اور جے ہوئے جوڑوں کی تبدیلی اس کا علاج ہے۔

کچھ درد اور تکلیف ایسی ہیں جنہیں ہڈیوں سے منسوب کر دیا جاتا ہے، حالانکہ ان کا ہڈیوں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ دراصل جوڑوں کے مقام پر ہمارے

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ



عفان شادریز اور منابل شہباز



صبور خان



عباد الرحمن



علی توصیف

ہیں۔ آپ اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ اچھی غذا استعمال کریں، دودھ پیا کریں، کیلشیم اور آئرن ڈاکٹر کے مشورے سے پابندی کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر انہوں نے ایسا کیا تو آنے والے دنوں میں وہ بہت ساری تکالیف سے محفوظ رہیں گی۔ اپنی ماں کی صحت کا خیال رکھنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہے۔ اسی لیے کہ ان کی ہڈیوں کی کمزوری میں آپ کا خاصا حصہ ہے! آخر میں آپ کو ایک دلچسپ بات بتاؤں۔ ہم ہڈیاں کروڑوں سال تک موجود رہتی ہیں۔ ابتدائی دور کے انسانوں کی ہڈیاں بھی لاکھوں سال گزرنے کے باوجود ابھی تک زمین سے برآمد ہوتی رہتی ہیں۔ قیامت کے دن (شاید) سب سے پہلے ہم ہڈیوں ہی کو جمع کیا جائے اور پھر ان پر گوشت پوست چڑھا کر انسانوں کو زندگی دی جائے گی۔ یہ بات بظاہر بڑی حیران کن لگتی ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بے شمار حیران کن معجزے تو اس وقت بھی ہر لمحے آپ کے جسم میں رونما ہو رہے ہیں!

جو اللہ ایسے نادیدہ خلیوں کو پیدا کر سکتا ہے جو ہڈیوں کے جڑنے کے بعد ان کی تراش خراش کر کے انہیں دوبارہ ان کی اصل شکل میں واپس لے آتے ہیں۔ تو اس اللہ کے لیے یہ بات کون سی مشکل ہے کہ وہ ہم ہڈیوں کو دوبارہ جمع کرے، ان پر گوشت پوست چڑھائے اور انسان کو دوبارہ سے بالکل ویسا ہی زندہ کر دے جیسا کہ وہ دنیا کی زندگی میں تھا۔ ایسے کام تو اس کے پیدا کیے ہوئے معمولی خلیے آپ کے جسم میں ہر لمحے سرانجام دیتے رہتے ہیں۔

(حبابی ہے)



اوپر ایک تہہ پائی جاتی ہے۔ اس تہہ کے اندر کسی وجہ سے سوزش یا ورم آجاتی ہے اور جوڑوں کو حرکت دیتے وقت مریض تکلیف محسوس کرتا ہے۔ اس میں ہمارا کیا قصور!

ہم جراثیمی حملوں کا بھی نشانہ بنتی ہیں۔ کینسر بھی ہمیں نشانہ بنا سکتا ہے۔ جراثیم خون کے ذریعے بھی ہم تک آتے ہیں اور قریبی علاقوں میں آنے والے زخموں کے ذریعے بھی۔ ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو تو جراثیم اس راستے سے ہمارے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے ہمارے اندر سوزش پیدا ہوتی ہے۔ اس بیماری کو اوسٹیومائیلائٹس (Osteo Myelitis) کہا جاتا ہے۔ یہ بہت تکلف دہ بیماری ہوتی ہے۔ اس کا علاج ڈاکٹر ز اینٹی بائیوٹک دواؤں سے شروع کرتے ہیں۔

بیس سال کی عمر میں آپ کی ہڈیاں مضبوطی اور طاقت کی لحاظ سے عروج پر ہوتی ہیں۔ اس کے بعد بہت آہستگی سے ہماری طاقت میں زوال آنا شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے اندر موجود معدنی ذخائر بتدریج کم ہونے لگتے ہیں۔ کیونکہ ہم ان اجزاء کو جس مقدار میں دوران خون کے ذریعے جسم کو فراہم کرتی ہیں اتنی مقدار میں ہم انہیں اسٹور نہیں کرتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہڈیاں کمزور پڑنے لگتی ہیں۔ شروع میں یہ عمل بہت آہستگی کے ساتھ ہوتا ہے لیکن پچاس سال کی عمر میں اس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اس عمر کے بعد بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ مردوں کی نسبت خواتین میں زیادہ ہوتا ہے۔

زیادہ عمر کی خواتین کی ہڈیاں بہت نازک ہوتی

چیکو کے کارنامے

آٹھویں کلاسی
ساحلوں کے ساتھ

تحریر
فیروز باب

تھی۔ سارے بچے اپنے لچ بو کسز لے کر باہر نکل گئے تھے اور درخت کی اوپر والی شاخ پر بیٹھ کر کھانی رہے تھے۔ سامنے سمندر کا ساحل نظر آ رہا تھا۔ چیکو نے سب بچوں سے کہہ دیا تھا کہ کوئی چیز نیچے نہیں پھینکی جائے گی، سارے پھٹکے اور کوڑا ڈبے میں ہی ایک سائڈ میں رکھا جائے۔ جب نیچے اتریں تو اپنا اپنا ڈبہ ساتھ لے کر اتریں اور اسے ڈسٹ بن میں ڈالیں.... جب سے بندر آباد کو صاف رکھا جانے لگا تھا بچوں میں بیماریاں بھی کم ہو گئی تھیں۔

درخت پر بیٹھے آپس میں باتیں کرتے سب سمندر کی طرف ہی دیکھ رہے تھے، ساحل پر پانی کے ساتھ بہہ کراتے والے انسانوں کے جوتے، جوس اور کو لڈز تک کے خالی ڈبے، کپڑے، پھٹے ہوئے جال اور نہ جانے کیا کچھ پڑا تھا....

یہ سب دیکھ کر چیکو نے کہا:

چیکو اور اس کے دوست یعنی چیکو اینڈ کمپنی اب صرف بندر آباد ہی نہیں بلکہ پورے جنگل کے بہترین بچے سمجھے جانے لگے تھے۔

موٹو اٹکل کو ایک تعریفی خط بھی جنگل کے بادشاہ کنگ شیر خان کی طرف سے موصول ہوا تھا۔ اس میں چیکو اینڈ کمپنی کی تعریف کی گئی تھی اور کہا گیا تھا کہ جنگل کے سب بچوں کو چیکو جیسا بننے کی کوشش کرنی چاہئے۔ موٹو اٹکل نے اس خط کو فریم کر دیا اور اپنے ڈرائیونگ روم میں لگا لیا تاکہ سب کو دکھا سکیں۔

اس خط کی وجہ سے موٹو اٹکل کے ساتھ ساتھ پورے بندر آباد کے لوگ بہت خوش تھے۔ اسی خوشی میں موٹو اٹکل نے اپنے گھر پر ایک پارٹی بھی رکھی

باقی رہنے دیکھا ساحل کتنا گندہ اور ہا ہے....؟
ڈم ڈم: ہاں.... پتہ نہیں کیا کیا لہروں کے ماتھے بہہ کر گیا ہے۔
ڈی ڈی نے شور مچایا: دیکھو ایک کچھو جال میں پھنس گیا ہے۔

چیکو: آج کل تو کچھوے یہاں ساحل پر انڈے دینے آتے ہیں.... ہمیں اس کی مدد کرنی چاہیے۔
چیکو کی یہ بات سن کر چیکو کے سارے دوست اپنے لچ بکس وہیں درخت کی شاخوں میں پھنسا کر تیزی سے نیچے اترے اور ساحل کی طرف بھاگے۔
ساحل پر پہنچ کر انہوں نے کچھوے کی بیگم کو جال سے نکالا، اس کا راستہ صاف کیا تاکہ وہ ساحل سے ڈرا اوپر جا کر انڈے دے سکے.... کچھوے کی بیگم جال سے نکلیں تو انہوں نے مسکرا کر سب کا شکریہ ادا کیا اور کہا اگر تم لوگ اس ساحل کو صاف کر دو تو اس سیزن میں آنے والی تمام بیگمات کو آسانی ہو جائے گی۔
چیکو نے کچھوے کی بیگم سے وعدہ کیا کہ وہ اور اس کے دوست مل کر ساحل کو صاف کر دیں گے اور ہر روز آکر دیکھا کریں گے کہ اگر کوئی کوڑا یا جال بہہ کر آگیا ہو تو اس کو ہٹا دیں۔

چیکو کے ایک دوست نے پوچھا کہ چیکو بھائی کیا کچھوؤں کے انڈے دینے کا بھی سیزن ہوتا ہے....؟
چیکو نے کہا کہ ہاں بھائی، یو نہیں ہمیں ایک بار مس روزی نے بتایا تھا....؟ چل کر ان سے بھی پوچھتے ہیں مگر پہلے ساحل سے برابر نا کوڑا جمع کر کے ایک طرف رکھ دیتے ہیں، پھر کل صبح اگر مزید صفائی کریں گے۔
ڈم ڈم: اور پھر مس روزی سے بھی چل کر پوچھیں گے....؟

چیکو: بالکل ٹھیک۔

چیکو اینڈ کمپنی نے موٹا موٹا کوڑا سمیٹا۔ اس کو ایک چٹان کے پیچھے پتھروں سے دبا کر رکھ دیا تاکہ لہروں سے بہہ کر دوبارہ ساحل پر نہ آجائے۔ یہ کام کر کے سب اپنے درخت پر گئے اور وہاں سے لچ بو کسز لے کر چیکو کے گھر آگئے....

ان سب کو یہ پلان کرنا تھا کہ اسکول اور ہوم ورک کے بعد کتنا نام ہوگا اور کس طرح ساحل کو صاف کیا جائے، شام کا نام بہت کم بچ رہا تھا اور اندھیرے میں ساحل پر جانا خطرناک بھی ہو سکتا تھا.... کوئی بھی اونچی لہر کسی کو بہا کر لے جائے تو اس کا پتہ بھی نہیں چلے گا۔

چیکو: اب صرف اسکول سے پہلے کا نام ہے جب جا کر ساحل کو صاف کیا جاسکتا ہے اور روزانہ چیک بھی کیا جاسکتا ہے۔

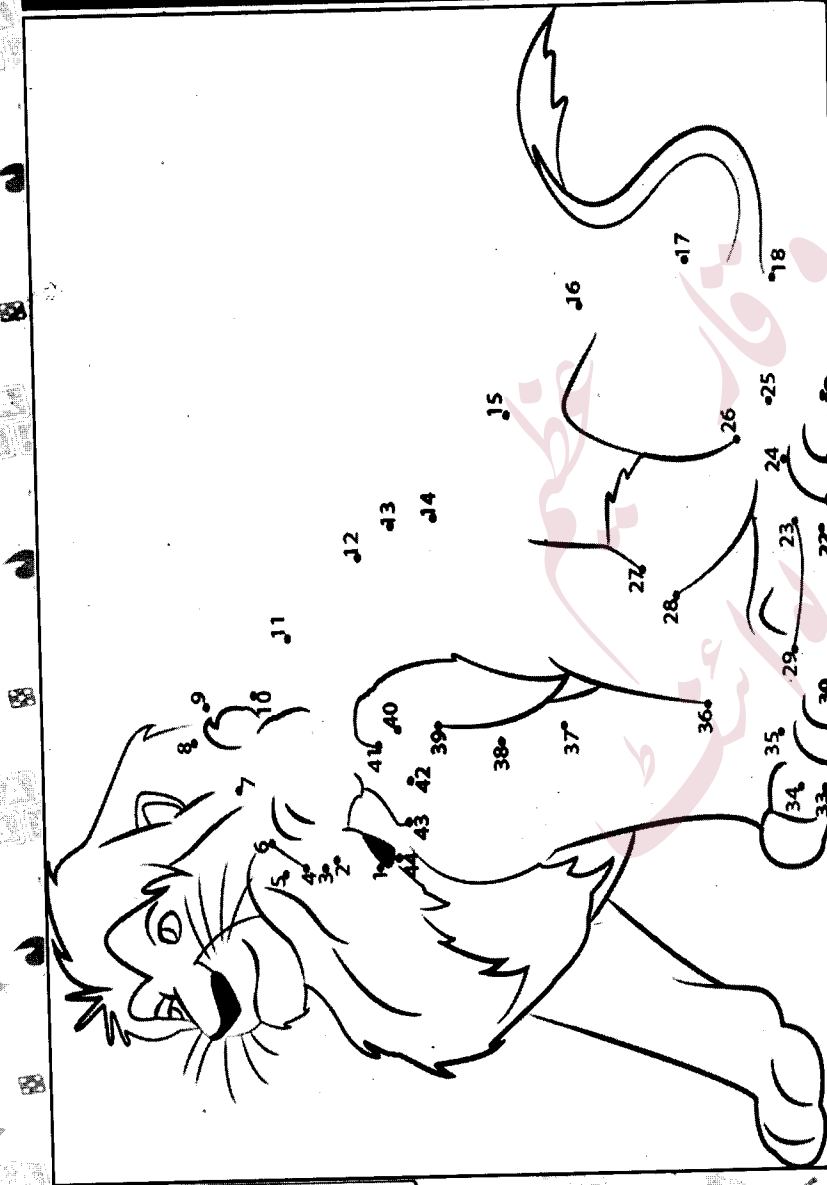
یہ سن کر سب بچے چپ بیٹھے رہے، کیونکہ صبح سب کو اٹھنا بہت مشکل لگتا تھا، اسکول کے لئے بھی امی دس بار کہتیں تب سب بستر سے نکلتے تھے.... چیکو نے اپنی کمپنی کی یہ حالت دیکھی تو خاموش ہو گیا.... اس کو بہت افسوس ہورہا تھا کہ اس کے دوستوں میں اب بھی سستی کی بیماری موجود ہے، اور اب بھی کسی اچھے مقصد کے لئے اپنی نیند قربان کرنا نہیں چاہتے۔

چیکو نے اپنی جگہ سے کھڑے ہوتے ہوئے کہا کہ ٹھیک ہے، کل ہم سب اسکول میں اس بارے میں مس روزی سے بات کریں گے اور ان سے کچھوؤں کے انڈے دینے کے سیزن کے بارے میں بھی بات کریں گے۔

(جباری ہے)



نقطے ملائیں اور رنگ بھریں۔



کسی جنگل میں ایک شیرنی
رہتی۔ اُس کے دو چھوٹے بچے
تھے۔ وہ روزانہ جانوروں کا شکار کرتی
اور اپنے بچوں کو پیٹ بھر کھلاتی۔ ان
دونوں میں بڑا بہادر، نڈر تھا جبکہ چھوٹا بچہ کمزور، کاہل
دست تھا۔ بچے جب بڑے ہوئے تو ماں نے کہا کہ بیٹا!
آپ دونوں کو شکار کرنا سکھاؤں گی تاکہ آپ خود شکار کرنا
سیکھیں اور اپنا پیٹ بھرنا سیکھ لیں۔

کے گرہ سیکھے ہی نہیں۔ غفلت سے سامنے جو
جانور آتا، بس وہ ان کا شکار کر کے اپنا پیٹ بھر لیتا۔

اب چھوٹے جانور بھی اُدھر آنے سے رہ گئے۔ بھوک
سے وہ نڈھال اور کمزور پڑنے لگا۔ کاہلی تو اس کے جسم میں
کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی تھی۔ وہ کمزور ہو چکا تھا وہ حرکت
کرنے سے بھی قاصر تھا۔ ایک دن ایک چوہا غذا کی تلاش
میں بل سے باہر نکل پڑا۔ شیر کو قریب آکر دیکھا کہ شہ
اودھ مرا پڑا ہے۔ وہ شیر کے کان کتر کر کھانے لگا۔ تکلیف
کے باوجود شیر میں اس چوہے کو سبق سکھانے کی بھی ہمت
نہیں تھی۔ اُس چوہے نے دیگر چوہوں کو آواز دی۔ تمام
چوہے آگے آگے اور شیر کی کھال کو کتر کر کھانے لگے۔ شہ
تکلیف سے کرہ اٹھتا اور کہتا کاش! میں نے ماں کی بات سنی
ہوتی، کاش میں نے بڑے بھائی کی بات سنی ہوتی تو آج
حالت نہ ہوتی۔ چوہے تیزی کے ساتھ شیر کی کھال کتر کر
کھا رہے تھے۔ اس کے بڑے بھائی کو جیسے ہی اطلاع ملی وہ
فوراً اپنے چھوٹے بھائی کی جان بچانے کیلئے آگیا مگر تب تک
اس دور ان اس کی موت واقع ہو چکی تھی۔

بچو! اس کہانی سے یہ سبق ملتا ہے کہ کاہلی اور سستی
کو قریب نہ آنے دیں۔ بڑوں کی باتوں پر عمل کرنے میں
ہی ہماری زندگی کی کامیابی ہے۔

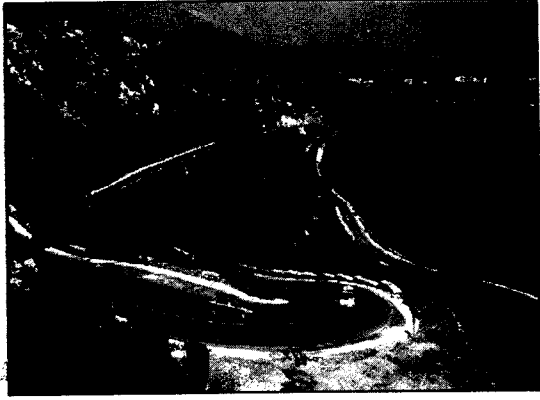


شیرنی نے دونوں بچوں سے کہا کہ چلو شکار کیلئے چلتے
ہیں۔ بڑا بچہ تیار ہو گیا مگر چھوٹا بچہ جو کاہل اور دست تھا شکار
پر جانے کیلئے راضی نہیں تھا۔ وہ کہتا تھا کہ بغیر محنت کئے ہی
کھانا مل رہا ہے تو شکار کیوں کرو۔

ماں نے اسے بہت سمجھایا کہ بیٹا! تو شیر ہے، شیر کا بیٹا
ہے۔ شیر جنگل کا راجہ ہے بہت بہادر ہوتا ہے۔ کاہل اور
دست نہیں ہوتا۔ اپنا شکار آپ کرتا ہے۔ مردار نہیں کھاتا۔
ماں نے مزید کہا کہ بیٹا! یہ سستی اور کاہلی چھوڑ دے
ورنہ تجھے چھوٹے اور کمزور جانور ستائیں گے۔ وہ ماں کی بات
ایک کان سے سنتا تو دوسرے کان سے نکال دیتا۔

ایک دن ایک شکاری جنگل میں آیا اور شیرنی کو گولی مار
کر ہلاک کر دیا۔ شکاری نے شیرنی کی کھال ہٹا دی اور شہر
لے گیا اور اس کھال کو بڑی قیمت پر اسے فروخت کر دیا۔
جنگل کے دیگر جانوروں نے شیرنی کی ہلاکت کے
بارے میں اس کے بڑے بچے کو بتایا۔ ماں کی موت کے
بارے میں معلوم ہوتے ہی بڑے شیر نے شکاری کو ختم
کرنے کا ارادہ کیا مگر وہ جب تک شہر جا چکا تھا۔ وہ اپنے
چھوٹے بھائی کے پاس آیا اور کہنے لگا بھائی! ماں تو اب گذر
چکی ہے۔ اب ہم دونوں ہی ہیں۔ تو کام کرو، جانوروں کا شکار
کر کے کھا، ورنہ بھوکا مر جائے گا۔

بڑے بھائی کی نصیحت پہنچنے کے بعد چھوٹے بھائی نے



مالی کر سکتا ہے، پھر راستے میں
مالی نہیں ملے گا۔ زیادہ تر لوگ
مالی نمبر تین پر جاتے ہیں، کیونکہ یہ
مالی اور محفوظ ہے۔ یہاں بچوں کے
مالی ایک چیز یا گھر بھی ہے، جس کے
مالی ہی یہ ہانگنگ ٹرائل ہے۔
مالی کی خوبصورتیوں کو آشکار
مالی کے لیے پہاڑیوں پر اوپر چڑھتے
مالی، اونچائی سے اسلام آباد کے

منٹ کا عمودی ڈھلوانی راستہ پسینہ پسینہ کر دیتا ہے۔
مغرب سے مشرق تک پھیلی مرگلہ کی پہاڑیاں
685 سے 1604 میٹر تک بلند ہیں۔ یہاں کی
چٹانیں بہت پراپی ہیں۔ سمندری زندگی کے فوسلز جگہ
جگہ نظر آتے ہیں، جو یہ ثابت کرتے ہیں کہ مرگلہ
پہاڑیاں کسی زمانے میں سمندر کے اندر تھیں۔ نیشل
پارک کے جنوبی حصے میں چھوٹے سائز کے سدا بہار
پودے ہیں اور شمال میں چیز اور اوک کے
جنگلات ہیں۔ یہاں کے برساتی نالے، پہاڑیاں،
جنگل، ڈھلوانیں، چشمے، جمیلیں اور ڈیم ایک ایسی
قدرتی ماحول سے روشناس کرواتی ہیں جہاں آپ اپنا
بہترین وقت گزار سکتے ہیں۔

راول جمیل پر لاتعداد آزاد چھپاتے پرندوں کا
زبردست نظارہ بہت اچھا لگتا ہے۔ دامن کوہ کی سیر ہو
یا شکر پارہ کی، مرگلہ نیشل پارک کا ہر منظر آپ کو
تفکرات سے دور اور فطرت کے قریب کر دیتا ہے۔
فطرت کے شہنائیوں کے لیے یہ ایک بہترین اور
ناقابل فراموش جگہ ہے۔



اسے شہر کا نظارہ کیا جاسکتا ہے، فیصل مسجد بھی نظر
آتی ہے۔ بلندی پر موجود دامن کوہ اور ہیر سوہاوا پر
مالی سے چڑھا جاسکتا ہے۔ راستے میں آپ کو کچھ
مالی جانور مل سکتے ہیں۔ اس خطرے سے نمٹنے کے
لیے آپ کو تیار رہنا چاہیے۔ قریبی علاقوں کے رہائشی
یہاں روزانہ چہل قدمی کے لیے آتے ہی ہیں، یہاں
آپ کو کوئی غیر ملکی بھی ملیں گے، لیکن ٹرائل نمبر پانچ
300 سالہ قدیم درخت، ایک دلکش ندی، انمول
مالی کی میٹھی آوازیں آپ کا استقبال کرتی ہیں۔
اب آپ اس راستے پر ہوں گے تو اس جگہ کو اسلام
آباد جیسے شہر کا حصہ تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ندی کے
مالی پانی سے تہہ کے پتھر صاف نظر آتے ہیں،
ملہ سپیان دل موہ لیتی ہیں۔ یہ راستہ بھی آسان ہی
ہے اور ندی کے آخر تک اسے کوئی بھی ملے کر سکتا
ہے۔ ندی کے اختتام پر پہنچ کر معلوم ہوتا ہے کہ یہ
پاک چٹان سے نکل رہی ہے، اسے دیکھ کر دل اللہ کی
مدد کا قائل ہو جاتا ہے جو پہاڑوں کا مینہ چیر کر اس
مالی سے پانی نکالتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ پانی گندھک کی
پہر سے اتنا صاف ہے۔ اس کے بعد 30 سے 50

زیادہ اقسام کی موجودگی کی وجہ راول
جمیل ہے جو مقامی اور نقل مکانی
کر کے آنے والے پرندوں کے لیے
سازگار ماحول اور قدرتی مسکن مہیا
کرتی ہے۔ ہمالیائی پہاڑی سلسلے کی
جنگلی حیات بھی موجود ہیں اور شمالی
علاقہ جات سے سردیوں اور برف
باری میں پرندوں کی بڑی تعداد موسم
سما گزرنے آ جاتی ہے۔ مرگلہ

نیشل پارک میں پائے جانے والے ممالیہ جانوروں
میں ایشیائی چیتا، جنگلی رچھ، سنہرا گیدڑ، ریس
مکاک، چیتا بلی، سرمئی بزمگ، چکارا، چن کارا
غزال، سرخ لومڑی، نایاب پیگولین، سیہ، زرد
نیولہ، فروٹ چگاڈ شامل ہیں۔ پرندوں میں ہمالیائی
گرینف گدھ، لیگر فیلکن، شاہین، کیسٹرن، شکار،
مصری گدھ، سفید گوش بلیبل، زرد روزن بلیبل، ہیرا
ڈائز گلائی کسچر، سیاہ تیر، چیز فیرنٹ، غلجی تیر،
سنہری کوہ، چکبری فاختہ، ہنسی دار فاختہ، لارکس،
شراگس اور ریگنٹے والے جانوروں میں رسل ناگ،
انڈین کوبرا، ہمالیائی ناگ، فلس دار ناگ پائے
جاتے ہیں۔

یہاں کئی ہانگنگ ٹرائل ہیں جن
پر اوپر چڑھیں اور پھر جنگلات سے
گزر کر نیچے اتریں تو حسین وادیاں
منتظر ہوتی ہیں۔ ہانگنگ کے لیے
اکیلے سفر نہ کریں اور جلتے ہوئے
پانی کی کافی مقدار اپنے ساتھ رکھ
لیں، کیونکہ گرم اور خشک موسم



مالیہ میں ہیں۔ اسلام آباد کے بہت قریب ہونے
کی وجہ سے نیشل پارک تک رسائی بہت آسان ہے۔
مال میں کسی بھی وقت اس کی دلچسپ جگہ کی سیر کی
جاسکتی ہے۔

یہاں حیاتیاتی تنوع کی موجودگی کی ایک اہم وجہ
ہے۔ یہاں مختلف قدرتی ماحولیاتی عناصر باہم ملنے
ہیں ان خاصیت کی بنا پر یہاں کی جنگلی حیات کو
بہرہ قدرتی ماحول میسر ہے۔ پارک میں خلیوں کی
54، لہاسوں کی 37، جل تھلیوں کی 9، ریگنٹے والے
جانوروں کی 20، چھوٹے ممالیہ کی 21، بڑے ممالیہ
کی 19، پرندوں کی 380 انواع ہیں۔ پرندوں کی





ستمبر 1992ء کے شمارے کا سرورق



اس شمارے کے مضامین میں رحمۃ للعالمین، ظہورِ قدسی، اوصافِ کریمہ، روحانیت کی پیاسی دنیا، نقشبندِ اجل، کائنات کی وسعتوں میں، مخدوم حمید الدین حاکم، غور و فکر کی عادت ڈالیے، مرگی، ملیں یا یکسین اور غذا اور علاجِ امراض شامل تھے۔ سلسلہ وار مضامین میں نورانی نورِ نبوت، صدائے جرس، رباعیات، دبستانِ خیال، محفلِ مراقبہ، ہمارے نبیؐ زندہ نبیؐ، جمالِ رسولؐ، نام اور ہماری زندگی، سنہرے باب، نظریہ رنگ و نور، مذاہبِ عالم، ٹیلی پتھی کے سربستہ راز، محاسب، روح کہانی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ”ہماری دعوت“ قارئین کے ذوقِ مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔

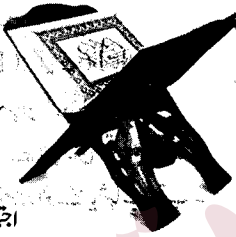
ہماری دعوت

ہر انسان کے ذہن میں خواہ وہ مرد ہو یا عورت زندگی میں کبھی نہ کبھی یہ سوال ضرور آتا ہے کہ میں کیا ہوں، میں کون ہوں مجھے کس نے پیدا کیا ہے، میرے پیدا کرنے والے کا مقصد کیا ہے، مختلف لوگ اپنے

سلسلہ عظیمیہ، خاتم النبیین حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے مشن کی پیشرفت کا ایک ذریعہ ہے۔ اس روحانی سلسلے سے وابستہ ہزاروں لوگ حبِ رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام کے جذبے سے سرشار ہو کر معاشرے میں روحانی اقدار کے فروغ میں مصروف ہیں۔ گزشتہ دنوں کراچی میں سلسلہ عظیمیہ کے چند اراکین کی ایک فکری نشست منعقد ہوئی۔ جس میں سلسلہ عظیمیہ کے فرزند حکیم وقار یوسف عظیمی نے حاضرین سے خطاب کیا۔ قارئین روحانی ڈائجسٹ کے استفادہ کے لیے ہم اس تقریر کے چند نکات شائع کر رہے ہیں۔

قرآنی انسائیکلو پیڈیا

210



قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

ثاقِب

عربی زبان کے لفظ ثَقَب کے لفظی معنی سوراخ کرنا، شکاف کرنا، چھیدنا، چھونا، Puncture, Boring, Make Hole کے ہیں، اور ثاقِب کے معنی کسی چیز کے سوراخ سے داخل ہونے یا نکلنے، آ رہا ہونے، سرایت کرنے، piercing، نفوذ ہونے، Penetration کے۔

قرآن کریم میں یہ لفظ شہَابِ ثاقِب اور النَّجْمُ الثَّاقِب کی صورت میں دو مرتبہ آیا ہے۔ شہَاب کا معنی ہے دھکتا ہوا انگارہ اور نجم کے معنی ستارہ کے ہیں۔ شہَابِ ثاقِب اور نجم الثَّاقِب لغوی اعتبار سے ان روشن ستاروں اور دھکتی چٹانوں کو کہا جاتا ہے جو خلا کے اندھیروں کو چیرتے ہوئے نکلتی ہیں۔ گویا وہ اندھیروں کی چادر میں سوراخ کر کے نکل آتے ہیں۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ترجمہ: ”آسمان اور رات کے وقت آنے والے کس قسم، اور تم کو کیا معلوم کہ رات کے وقت آنے والا کیا ہے؟ وہ تارا ہے جیسے والا (النَّجْمُ الثَّاقِب)۔“ [سورہ طارق (86): آیت 35]

ترجمہ: ”بے شک ہم نے اس دنیا کے آسمان کو ستاروں کی زینت سے آراستہ کر دیا۔ اور (انہیں) ہر سرکش شیطان سے محفوظ بنایا۔ وہ عالم بالا کی طرف کائنات نہیں لگا سکتے اور اُن پر ہر طرف سے (انگاریں) چھینکے جاتے ہیں۔ اُن کو بھگانے کے لئے اور اُن کے لئے دائی عذاب ہے۔ مگر جو ایک بار چھپ کر (کوئی بات) اُچھٹ لے تو شہَابِ ثاقِب (شہَابِ ثاقِب) اُس کے پیچھے لگ جاتا ہے۔“

[سورہ صافات (37): آیت 100-106]

یہاں شہَابِ ثاقِب اور نجم الثَّاقِب سے مراد وہ خلائی اجسام ہیں جو گردش کرتے ہوئے زمین کے قریب سے جلتے ہوئے گزرتے پر بہندہ آنکھ سے نظر آتے ہیں۔ قرآن میں ان کا ذکر دیگر مقامات پر بھی ہے۔ ترجمہ: ”یہ ہماری کار فرمائی ہے کہ آسمان میں ہم نے بہت سے مضبوط قلعے (برق)

اس طرز فکر میں یہ بات بھی شامل رہی ہے کہ انہوں نے ہر بات کو اللہ کی معرفت دیکھا اور سمجھا یعنی ان کے ہر معاملے کے درمیان اللہ کی ذات تھی۔ وہ اللہ کو مانتے تھے اللہ کو پہچانتے تھے ہمہ وقت اللہ کی موجودگی کو محسوس بھی کیا کرتے تھے۔

بعض لوگ محض زبان سے اللہ کی موجودگی اور احدیت و ربوبیت کا اقرار کرتے ہیں جبکہ توحید کا اقرار موجزن ہوتا ہے۔ وہ روز ازل کی ان ساعتوں کو اپنے سامنے موجود پاتے ہیں جب ساری مخلوق سے اللہ تعالیٰ نے سوال کیا تھا کہ کیا میں تمہارا رب نہیں ہوں؟ صاحب یقین لوگوں کے یقین کی بنیاد اس روز اس مجلس میں ہونے والا اقرار ہے۔ اس طرح اقرار جیسے آئے سامنے سوال و جواب ہو رہے ہوں۔

انسان کو باقی مخلوقات کی نسبت زیادہ علم عطا کیا گیا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنے اسماء کا علوم سکھا دیا ہے۔ انسان اپنی تخلیق کے بعد کچھ عرصے جنت میں قیام کے بعد زمین پر پہنچا۔ اب زمین کے ماحول اور یہاں کی دلچسپیوں نے اس کے ذہن سے ماضی کی یادوں کو محو کرنا شروع کر دیا۔ حتیٰ کہ شعوری طور پر اکثر لوگوں کو وہ وقت بالکل یاد نہ رہا جب تمام روحیں اپنے رب کے سامنے حاضر تھیں اور اس کی ربوبیت کا اقرار کر رہی تھیں۔ ذہنی ماحول کے زیر اثر شعوری طور پر جو ناطہ ٹوٹا ہے پیغمبرانہ طرز فکر اس ناطہ کو جوڑنے کا اہتمام کرتی ہے۔ ہماری دعوت یہ ہے کہ ایک بندہ اس دنیا میں رہتے ہوئے زندگی گزارنے کے تمام ضروری لوازمات و تقاضے اعتدال کے ساتھ پورا کرتے ہوئے ذہنی طور پر اپنے خالق کے ساتھ رابطہ میں رہے۔ اسے ہر وقت اللہ کی موجودگی کا احساس رہے۔ وہ اپنی زندگی اللہ کی محبت میں اللہ کی مرضی و مشال کے مطابق گزارنے کی سعی کرے۔

اپنے فہم اور اپنی اپنی دلچسپیوں کے مطابق ان سوالوں کے جواب دیتے ہیں مثلاً کسی بہت کامیاب اور نہایت اعلیٰ مہر مند مصور سے پوچھا جائے تو وہ کہے گا کہ فن مصوری میں بہت زیادہ کمال حاصل کرنا میں نے اپنی زندگی کا مقصد بنا لیا ہے۔ کسی بہت بڑے کھیا دان سے پوچھیں تو وہ کہے گا کہ علم کی کیا میں نسبت نئی دریافتیں ہی میری زندگی کا اصل مقصد ہے۔ کسی سرجن سے پوچھیں تو وہ کہے گا کہ سرجری کو زیادہ سے زیادہ ترقی دینا میری زندگی کا مقصد ہے۔ اپنی اولاد سے بہت زیادہ محبت کرنے والی ماں سے پوچھیں تو وہ کہے گی کہ اپنے بچوں کی بہتر پرورش اور ان کو اعلیٰ تعلیم دلانا میری زندگی کا مقصد ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہ تمام مقاصد جائز اور مثبت ہی کہلائیں گے اگر کسی شخص کو اس کے پیشے یا مشن کے ساتھ دیوانہ وار وابستہ دیکھیں تو لوگ اس کا احترام کریں گے۔ باوجود اس کے کہ یہ تمام مقاصد نہیں ہیں کیونکہ ان میں کہیں بھی حقیقی مقصد تخلیق کی تکمیل کا عزم نہیں ہے۔ ہاں یہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ ثانوی مقصد یا مقاصد ہیں۔ زندگی عطا کرنے والے کو بھگانا ہمارے اس کی ربوبیت کا اقرار کیا جائے اور اس کے پسندیدہ راستے پر چل کر زندگی کا سفر طے کیا جائے۔ باقی تمام مقاصد اس اصل مقصد کے تابع ہونا چاہئیں۔

اماری دعوت کیا ہے؟
ایہ بیان کردہ تمہید کے بعد یہ بتانا کہ ہماری دعوت کیا ہے۔ بہت آسان ہو گیا ہے۔ ہماری دعوت مقصد تنبیہ کی تکمیل کی دعوت ہے۔ یہ اس راستے پر چلنے کی دعوت ہے جو قدم بہ قدم انسان کو عرفان الہی کی مثال کی طرف لے جاتا ہے۔ اس بات کو ذرا غور سے بیان کرنا چاہیں تو اس طرح بھی کہہ سکتے ہیں کہ ہماری دعوت پیغمبروں کی طرز فکر کو سمجھنے اور

بننے دیکھتی ہیں۔

زمانہ حال کے مشاہدات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ دو زمین سے دکھائی دینے والے شہاب ثاقب جو فضا کے بیٹے زمین کی طرف آتے نظر آتے ہیں، ان کی تعداد کا اوسط 10 کھرب روزانہ ہے، جن میں سے دو کروڑ کے ہر روز زمین کے بالائی خطے میں داخل ہوتے ہیں اور بمشکل ایک زمین کی سطح تک پہنچتا ہے۔ ان کی رفتار انی فضا میں کم و بیش 26 میل فی سیکنڈ ہوتی ہے اور بسا اوقات 50 میل فی سیکنڈ تک دیکھی گئی ہے۔ بارہا ایسا بھی ہے کہ برہنہ آنکھوں نے بھی ٹوٹنے والے تاروں کی غیر معمولی بارش دیکھی ہے۔ چنانچہ یہ چیز ریکارڈ موجود ہے کہ 13 نومبر 1833ء کو شمالی امریکہ کے مشرقی علاقے میں صرف ایک مقام پر نصف شب سے لے کر صبح 12 لاکھ شہاب ثاقب گرتے ہوئے دیکھے گئے۔ [انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا۔ 1946ء۔ جلد 15۔ ص 337]۔

ہو سکتا ہے کہ یہی بارش عالم بالا کی طرف شیطین کی پرواز میں مانع ہوتی ہو، کیونکہ زمین کے بالائی حدود سے گزر کر فضا کے بیٹے 10 کھرب روزانہ کے اوسط سے ٹوٹنے والے تاروں کی برسات ان کے لیے اس فضا کو بالکل ناقابل عبور بنا دیتی ہوگی۔ اس سے کچھ ان ”محفوظ قلعوں“ کی نوعیت کا اندازہ بھی ہو سکتا ہے جن کا ذکر اوپر آیا ہے۔ بظاہر فضا بالکل صاف شفاف ہے جس میں کہیں کوئی دیوار یا چھت بنی نظر نہیں آتی، لیکن اللہ تعالیٰ نے اسی لغائیں مختلف خطوں کو کچھ ایسی غیر مرئی فضیلوں سے گھیر رکھا ہے جو ایک خطے کو دوسرے خطوں کی آفات سے محفوظ رکھتی ہیں۔ یہ انہی فضیلوں کی برکت ہے کہ جو شہاب ثاقب دس کھرب روزانہ کے اوسط سے زمین کی طرف گرتے ہیں وہ سب جل کر بھسم ہو جاتے اور بمشکل ایک زمین کی سطح تک پہنچ سکتا ہے۔

دنیا میں گرنے والے شہابی پتھروں Meteorites کے جو نمونے پائے جاتے ہیں اور دنیا کے عجائب خانوں میں موجود ہیں ان میں سب سے بڑا 645 پونڈ کا ایک پتھر ہے جو گر کر 11 فیٹ زمین میں دھنس گیا تھا۔ اس کے علاوہ

ان کی فضا پر محفوظ قلعہ اور غیر مرئی فسیل ”وین ایلن بیلٹ“ Van Allen Bel جو سورج کی مضر شعاعوں اور شہابیوں سے زمین کو محفوظ رکھتا ہے۔

ہاں موجود ہونے کی کوئی توجیہ سائنس دان اس کے سوا نہیں کر سکتے ہیں کہ یہ بھی آسمان سے گرا ہوا ہے۔ قیاس کیجیے کہ اگر زمین کی بالائی سرحدوں کی مضبوط حصہوں سے محفوظ نہ کر دیا گیا ہوتا تو ان ٹوٹنے والے تاروں کی بارش زمین کا بحال کر دیتی۔ شاید یہی حصہ ہیں جن کو ”بروج“ (محفوظ قلعوں) کے لفظ سے تعبیر کیا گیا ہے۔



بتائے، نوت کو دیکھنے والوں کے لیے مزین کیا۔ اور ہر شیطانت مردود سے ان کو محفوظ کر دیا۔ کوئی شیطانت ان میں راہ نہیں پاسکتا، الا یہ کہ کچھ سگن لے لے۔ اور جب وہ سگن لینے کے کوشش کرتا ہے تو ایک روشن شہاب اس کا چچھا کرتا ہے۔“

[سورہ حجر (15): آیت 16 تا 18]

ہماری کہکشاں میں اور ہمارے نظام شمسی میں بھی سیاروں کے مدار کے درمیان گردش کرنے والی خلائی چٹائیں بعض اوقات زمین کی طرف آجاتے ہیں اور زمین کی فضا سے رگڑ کھانے سے ان میں اتنی حرارت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ جل کر راکھ ہو جاتے ہیں اور اس کی روشنی ہمیں نظر آتی ہے اس کو ہم تار ٹوٹنے یا شہاب ثاقب سے بھی تعبیر کرتے ہیں۔

سائنسی زبان میں ان خلائی اجسام کی کئی اقسام اور نام ہیں۔

- 1- Comet ذومدارتار (بیرون نظام شمسی سے آنے والی چٹائیں، رفتار کی رگڑ سے ذم نما آگ ہو)
- 2- Asteroid شہابی چٹائیں (خلا میں گردش کرتے والے بڑے اجسام جن میں آگ نہ ہو)
- 3- Meteoroid شہابیہ (خلا میں گردش کرنے والے اجسام جن کا حجم Asteroid سے چھوٹا ہو)
- 4- Meteor شہاب ثاقب / ٹوٹنے تارے (زمینی فضا کی رگڑ سے اچانک جل ٹھننے والے شہابیے)
- 5- Fire Ball شہابی گولا / کرڑہ نار (شہاب ثاقب سے زیادہ تیز رفتار اور روشن شہابیے)
- 6- Meteorite شہابیہ فضا (زمینی فضا کے اندر داخل ہو کر گرنے والے شہابیے)

مولانا مودودی کی تفسیر ”تفہیم القرآن“ میں ان آیات کی تشریح یوں تحریر ہے: ”شہاب مبین“ کے لغوی معنی ”شعلہ روشن“ کے ہیں۔ دوسری جگہ قرآن مجید میں اس کے لیے ”شہاب ثاقب“ کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ یعنی ”تار کی کو چھیدنے والا شعلہ“۔ اس سے مراد ضروری نہیں کہ وہ ٹوٹنے والا تار ایسی ہو جسے ہماری زبان میں اصطلاحاً شہاب ثاقب کہا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ اور کسی قسم کی شعاعیں ہوں، مثلاً کائناتی شعاعیں یا ان سے بھی شدید کوئی اور قسم جو ابھی ہمارے علم میں نہ آئی ہو۔ اور یہ بھی ممکن ہے کہ یہی شہاب ثاقب مراد ہوں جنہیں کبھی کبھی ہماری آنکھیں زمین کی طرف گرتے



روحانی ڈائجسٹ

چیف ایڈیٹر: خواجہ شمس الدین عظیمی

آپ کی کئی ضرورتوں کی تکمیل کا ذریعہ

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور اشع خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - 1-D, 1/7، ناظم آباد - کراچی 74600

سوال: کیا روحانی علاج سے دوسرے طریقہ ہائے علاج کی طرح فائدہ ہوتا ہے؟ ...
روحانی معالج بننے کے لئے کیا کرنا پڑتا ہے؟ ...

(منصور اختر - کراچی)

جواب: انسانی زندگی تین دائروں میں تقسیم ہے۔۔۔

1- مادی 2- ذہنی 3- ماورائے ذہنی

ان میں سے مادی دائرے کا تعلق طبیعات سے ہے۔ ذہنی دائرے سے نفسیات کا تعلق ہے۔ ماورائے ذہنی دائرہ مابعد النفسیات یا پیراسائیکالوجی ہے۔

مابعد النفسیات میں طبیعات اور نفسیات سے ہٹ کر ان علوم کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو علوم کائنات کے قوانین عمل کا احاطہ کرتے ہیں۔ علم مابعد النفسیات اس امر کی وضاحت کرتا ہے کہ انسان کائنات کی تخلیق میں کام کرنے والے فارمولوں سے کس حد تک واقف ہے۔ یہ فارمولے اس کی دسترس میں ہیں یا نہیں اور ہیں تو ان کی تعداد کتنی ہے اور انسانوں کے لئے ان کی افادیت کیا ہے اور ان سے آگاہی حاصل کر کے کس طرح زندگی کو خوشگوار اور کامیاب بنایا جاسکتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ زندگی میں خوشی اور غم کا تعلق براہ راست خیالات اور تصورات سے قائم ہے۔

خیالات کیسے بنتے ہیں اور کہاں سے آتے ہیں؟ ...

مابعد النفسیات کا قانون ہمیں بتاتا ہے کہ انسان تین پرت کا مجموعہ ہے۔۔۔

اللہ اور بندہ کے درمیان تعلق، قرآن و سنت سے رہنمائی، تزکیہ نفس، روحانی طرز فکر کے حصول، اولیاء اللہ کی کرامات، خواب اور تعبیر جیسے موضوعات ہوں۔ یا

ذہنی و نفسیاتی مسائل مثلاً ٹینشن، اسٹریس، ڈپریشن، بے خوابی یا نیند کی کمی، احساس کمتری، دوسرے، ناکامیوں کا خوف۔ یا

گھریلو مسائل مثلاً میاں بیوی کے تعلقات میں خرابی، شوہر کی توجہ کم، بیوی سے شکایت، ملازمت پریشور اور گھریلو خواتین کے مسائل۔

سب سے بڑا مسئلہ، بچوں کا ضد کرنا، پڑھائی میں دل نہ لگنا، آپس میں لڑنا،

آپ سے گزارش ہے کہ روحانی ڈائجسٹ کی توسیع اشاعت میں ہمارے ساتھ تعاون فرمائیں۔

اپنے دوستوں، رشتہ داروں اور دیگر متعلقین کو روحانی ڈائجسٹ کا سالانہ خریدار بنوائیں۔ پاکستان میں روحانی ڈائجسٹ کا سالانہ بدل اشتراک مبلغ =/Rs 1000 ہے۔ اس رقم کی ادائیگی پر ایک سو ستر ایک سال تک ہر ماہ گھر بیٹھے بذریعہ ڈاک روحانی ڈائجسٹ حاصل کر سکتے ہیں۔

بہت بہت شکریہ

ایڈیٹر

روحانی ڈائجسٹ

میں اتنے بڑے صدمے سے دوچار ہو کر اپنے ماں باپ کے درپر آگئی۔ بچے پڑھائی سے نالاں تھے۔ میں پڑھاؤں تو پڑھتے نہیں۔ میری ذہنی حالت عجیب ہو گئی تھی۔ ہر لمحے سوتے جاگتے اس شخص کی شکل ذہن میں گھومتی رہتی تھی۔ وہ مجھے گالیاں دیتا رہتا۔ میری کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی کہ میں اپنے آپ سے کافی دیر تک باتیں کرتی رہتی۔ کبھی ہنسنے لگتی اور کبھی آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے۔ کوئی ایسی گھڑی نہ تھی جب میں اپنے سابقہ شوہر کو نہ کو سوں۔ مجھے کہیں ملازمت بھی نہ ملتی تھی۔ والد ریٹائر ہو گئے تھے۔ بچوں کی طرف دیکھتی تو کلیہ منہ کو آتا۔ اعتماد کی کمی کے ساتھ ساتھ نیند کی کمی بھی رہنے لگی۔ جس کی وجہ سے صحت بھی متاثر ہوئی۔ کئی بیماریوں نے مجھے جکڑ لیا تھا۔ وسائل کی کمی کی وجہ سے علاج بھی نہیں ہو رہا تھا۔ شدید کمزوری کی وجہ سے روز بروز چڑچڑی ہوئی جارہی تھی۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ پہاڑ جیسی زندگی کیسے گزرے گی۔

ایک روز بڑی بہن اپنے شوہر کے ساتھ ملنے آئی اسے ہمارے حالات کا تو پتہ تھا مگر اس کے بھی مالی حالات زیادہ اچھے نہ تھے۔ میری گرتی ہوئی صحت دیکھ کر رونے لگی۔ پھر ہم گھنٹوں باتیں کرتے رہے۔ مجھے کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا بہن اکثر پرانے رسالے اور کتابیں میرے لیے لے آیا کرتی۔ اس روز بھی وہ چند پرانے رسالے لائی تھی۔

بہن کے جانے کے بعد میں نے رسالوں کا مطالعہ کیا۔ ایک رسالے میں کہانیاں بھی تھیں۔ لطیفے بھی اور کئی گھریلو موضوعات پر مضامین بھی تھے۔ مگر مجھے ایک آرٹیکل نے اپنی جانب متوجہ کیا وہ تھا۔

”مراقبہ زندگی کے مسائل کے حل کے لیے ممکن ہو۔ اسی جانب ایک قدم....“ اس آرٹیکل میں ذہنی، نفسیاتی مسائل سے لے کر صحت تک کے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعہ دیا گیا تھا۔

مراقبہ کے بارے میں مجھے کچھ علم نہ تھا اور نہ ہی کوئی بتانے والا تھا۔ میں نے اس مضمون کو کئی بار پڑھا مگر ایک بات سمجھ میں نہیں آ رہی تھی کہ مراقبہ کی مشقوں سے مسائل کس طرح حل ہوں گے۔

میں نے فون پر اس آرٹیکل کا ذکر بہن سے کیا اس نے پوچھا۔ کیا تمہیں مراقبہ میں دلچسپی ہے....؟ نہیں۔ مجھے تو مراقبہ کے بارے میں کچھ بھی معلوم نہیں ہے۔ بس یہ سوچ رہی ہوں کہ مراقبہ کی مشقوں کے جو فوائد اس مضمون میں دیے گئے ہیں بہت زیادہ ہیں مگر میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ محض چند مشقوں کے ذریعے ان مسائل کا حل کس طرح ممکن ہے....؟

وہ بولیں کل بازار جارہی ہوں اگر مراقبہ کے متعلق کوئی کتاب نظر آئی، تو لیتی آؤں گی۔

دوسرے دن وہ مراقبہ کے بارے میں ایک کتاب لے آئیں.... میں نے کتاب کا مطالعہ کیا تو اس میں مراقبہ کی تعریف کچھ یوں کی گئی تھی: ”مراقبہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ ایک روش ہے جس کا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے۔

مراقبہ اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سودمند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ واقعی میں پریشان زیادہ رہتی ہوں اور عملی کام کچھ بھی نہیں کرتی۔ ذہن میں ایک سوچ آئی کہ شاید

ستلیاں بھی اڑ رہی ہیں۔ جھیل کے کنارے پر ایک کشتی کھڑی تھی یوں لگ رہا تھا کہ وہ میرے لیے ہی ہو۔ میں جلدی سے کشتی میں سوار ہو گئی۔ میرے سوار ہوتے ہی کشتی جھیل کے پانی پر تیرنے لگی اور میں جھیل کی سیر کرنے لگی۔

ایک روز صبح سے ہی ذہنی تناؤ کی کیفیت محسوس ہو رہی تھی مگر جسمانی توانائی بہتر تھی۔ شام تک کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات نماز عشاء ادا کی اور مراقبہ میں بیٹھ گئی۔ مراقبہ میں دیکھا کہ سرسبز پہاڑوں کے درمیان ایک بہت بڑا میدان ہے۔ اس میدان میں رنگ رنگ کے پرندے ہزاروں کی تعداد میں دانہ کھا رہے ہیں۔ چڑیوں اور کبوتروں کے شور کی آواز کانوں کو بھلی لگ رہی ہے۔

چند ماہ کے مراقبہ سے میرے مسائل میں کمی اس طرح ہوئی کہ ذہن اب فضول سوچوں کو زیادہ دیر خود پر مسلط نہیں ہونے دیتا۔

یکسوئی کی وجہ سے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ میرے اعتماد کی وجہ سے بچوں پر بہت اچھا اثر پڑا ہے۔ مجھے ایک اسکول میں ملازمت بھی مل گئی ہے۔

میں نے اب مایوسی پر کافی حد تک قابو پا لیا ہے۔ خوشی اس بات کی ہے کہ اب میں اپنے انتہائی تلخ ماضی کو نظر انداز کر کے اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے کوششوں میں مصروف عمل ہوں۔

میری صحت بہتر ہونے سے بچوں کی دیکھ بھال میں آسانی ہوئی ہے۔ اب میں بچوں کو پہلے سے زیادہ وقت دینے لگی ہوں۔ اپنی پچھلی زندگی کا موازنہ آج کی زندگی سے کرتی ہوں تو اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں۔



ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک وسیع سرسبز میدان ہے۔ میدان کے چاروں طرف بڑے بڑے درخت لگے ہوئے ہیں۔ شام کا وقت اس سبزہ زار پر میرے بچے کھیل رہے ہیں۔ میں بھی جوتے اتار کر اس نرم نرم گھاس پر چلنے لگی۔ سبز گھاس پر شبنم کے قطرے سورج کی کرنوں میں موتیوں کی طرح چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں میں نے دیکھا کہ فضا میں ہزاروں پرندے محو پرواز ہیں۔ دور ایک جھیل نظر آرہی ہے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے مگر دھوپ میں شدت نہیں ہے۔ میں بھی قدم بڑھاتی ہوئی جھیل تک جا پہنچی۔ وہاں سینکڑوں کی تعداد میں رنگ رنگی



سچی پستی کیا ہے....؟

طبیعیات کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

سچی پستی کے صحیح اور غلط تصورات....

رومانی بزرگوں کی تشریح....

سچی پستی کے حامل چند افراد

سچی پستی پر کئے جانے والی تحقیقات....

سچی پستی کی سائنس....

سچی پستی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

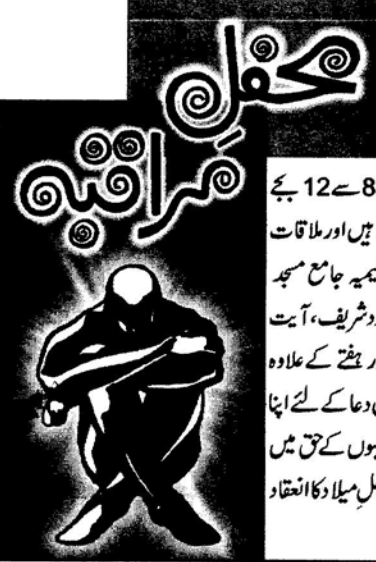
مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1- ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329



مرکزی مراقبہ ہال سر جانی ناؤن کراچی میں
جذبہ خدمتِ خلق کے
تحت مجھے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو مجھے کی صبح
7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد
سر جانی ناؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت
کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ مجھے اور ہفتے کے علاوہ
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا
نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں
اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔



درد نہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان
احسن۔ رئیس السلام بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔
راجہ نسیم۔ راشد محمود خان۔ رائی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔
رخسانہ یاسمین۔ رخشہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔
رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہمال۔ رقیہ فردوس۔
رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ ذوالفقار۔ روینہ
یاسمین۔ روینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان
علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ
جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زاہدہ ناز۔
زاہدہ علی۔ زر کاخان۔ زریحہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا نسیم۔ زہیرہ
خالد۔ زوالفقار شاہد۔ زینب عاوی۔ سارہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ
وہب۔ ساجدہ یاسمین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحرانور۔ سعد
قریشی۔ سعیدہ افتخار۔ سعیدہ یاقوت۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ بی بی۔
سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان
علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا
کنول۔ شکیلہ فاطمہ۔ شکیل ریاض۔ سنیہا اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف
علی۔ سید امان علی۔ سید احمد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔
سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف
علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عفت علی۔ سید علی

کراچی: - آصف علی۔ آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان
ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان
خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسماعیل فاروقی۔
اشفاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز
اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ انفری بیگم۔ انشین
الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز
محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیسہ
بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ابن خان۔ ایوب شہباز۔
بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری امجد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال
قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشفاق بی بی۔ خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین
اختر۔ ہاشم بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سحیح۔ تحسین فاطمہ۔ حزیلہ صبا۔
تویر اختر۔ تمینہ انور۔ تمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔
ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا رشید۔ ثریا بی بی۔ ثمنینہ منظور۔ ثمنینہ
ششیر۔ ثوبیہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید طیل۔ جاشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔
جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ جامی مراد۔ جامی یعقوب۔
حافظہ اشفاق گوندل۔ حافظہ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین
محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا بیگم۔ حمیرا بیگم۔ حمیرا بیگم۔ حمیرا بیگم۔ حمیرا بیگم۔
شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضر شاہ۔ خلقی الزماں۔
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عامر۔ دانش انجم۔ دانش مقصود۔

دعاؤں سے علاج

پڑھائی میں دل نہ لگنا اور امتحان میں کامیابی

ادارہ

سوال: میرا بیٹا چھٹی کلاس تک ایک بہت ہی لائق اور پڑھنے والا طالب علم تھا۔ اس کے شوق کو دیکھتے ہوئے ہم میاں بیوی کی خواہش تھی کہ اس کا داخلہ شہر کے اچھے اسکول میں کروائیں جہاں اس کی تعلیمی قابلیت میں مزید نکھار پیدا ہو۔ مگر جب سے اس کا داخلہ نئے اسکول میں ہوا ہے اس کی طبیعت پڑھائی کی طرف مائل نہیں ہو رہی۔ ہمیں زیادہ فکر اُس وقت ہوئی جب اپنی کلاس میں فرسٹ آنے والا طالب علم بہت معمولی سے نمبر لے کر بیشکل پاس ہو سکا۔ نجانے کیا مسئلہ ہے کہ اس نے کتابیں کھول کر دیکھنا بھی چھوڑ دیا ہے۔

میں یا اس کی ماں سختی کرتے ہیں تو رونے لگتا ہے۔ کہتا ہے کہ مجھے آگے پڑھائی نہیں کرنی مجھے کہیں کوئی کام سیکھنے پر لگا دیں۔

میں ایک کم پڑھا لکھا اور غریب انسان ہوں میں چاہتا ہوں کہ میرا بیٹا پڑھ لکھ کر ایک اچھی زندگی گزارے۔ اس کی یہ باتیں مجھے بہت

بچے نئے اسکول میں کند ذہن

بیٹی کا پڑھائی میں دھیان نہیں

بچے کو سبق یاد نہیں ہوتا

ذہن، مگر بچے اچھے نہیں ہوئے

پڑھائی میں دل نہیں لگ رہا

دل پڑھائی سے اچاٹ ہو گیا ہے

بیٹا پڑھائی چھوڑنا چاہتا ہے

بچہ نئے اسکول میں کند ذہن ہو گیا ہے:

الدین بیگ۔ جمیل الرحمن۔ حامد حسین۔ حبیبہ کوثر۔ حرا اشفاق۔ حبیب الرحمن۔ حسین عبداللہ۔ حیدر۔ حماد صفدر۔ حماد علی۔ حمیرا خاتون۔ حنا فاطمہ۔ خالدہ۔ خدیجہ کامران۔ خواجہ شاہد محمود۔ ذکیر احمد۔ ذوالفقار شاہ۔ ذیشان سہیل۔ راشد اللہ۔ رحمانہ۔ رضوانہ ناز۔ رضیہ ارشد۔ رضیہ بیگم۔ رحمہ الرحمہ۔ روینہ بانو۔ روینہ پری۔ روینہ زرین۔ ریاض احمد۔ ریحانہ بانو۔ زاہد انور۔ زاہد۔ زبیدہ انوار۔ زینہ اختر۔ زین ناہید۔ زلفی شاہ۔ زیب النساء۔ زیب جہاں۔ زین العابدین۔ سارہ۔ سہیہ نسیم۔ سعید۔ سلٹی فرخ۔ سلمیٰ شہزاد۔ سلیم۔ سمیل فیاض۔ سید ساجد حسین۔ سید طارق مسعود۔ سید یاسر حسین۔ سیما حسن۔ سیما یونس۔ شاد احمد۔ شازیہ اسماعیل۔ شازیہ مغل۔ شازیہ وحید۔ شاہ جہاں۔ شاہ نواز۔ شاہجہاں۔ شاہد انور۔ شاہد جمال۔ شاہد حسن۔ شانیہ شاہد۔ شریفہ بی بی۔ شمس الحسن۔ شمعہ اختر۔ شمیم ریاض۔ شہزاد احمد۔ شائمہ ذیشان۔ طاہرہ بیگم۔ عائشہ رفیق۔ عائشہ نسیم۔ عابدہ مشتاق۔ عادل حسین۔ عاصم اخلاق۔ عاصمہ فیصل۔ عاتف۔ عالیہ طاہرہ۔ عالیہ نوید۔ عامر حسین۔ عباس علی۔ عبدالفتاح۔ عبدالرحمن۔ عبدالرزاق۔ عثمان فیصل۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروج۔ عروسہ سکتا۔ عطیہ بیگم۔ عطیہ سہیل۔ عطیہ صدیقی۔ عطیہ کمال۔ علی عدنان۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمران الدین۔ عنایت الرحمن۔ عین الوراہ۔ غلام نبی۔ غیاث الدین۔

متفرق:- بشارت حسن بشیر۔ غمیدہ سحر۔ جلیلہ طاہرہ۔ جہاں آرام۔ حبیبہ خاتون۔ حنا خرم رشید رفیق۔ خورشیدہ عفت۔ ذوالفقار احمد۔ راجہ ارشد آفتاب۔ روینہ۔ سردار نذیر احمد۔ سلمیٰ بانو۔ سید انور۔ سیما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شانیہ فاطمہ۔ شبیر احمد۔ شامکہ۔ شمیم اختر۔ فتح محمد الیاس۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ تلوار احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عفت۔ شانیہ۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ فہیم۔ فیصل امیر۔ فیضان۔ کوثرہ دین۔ مادیہ۔ محمد احسان الحق۔ محمد اشرف الیاس۔ محمد افضل۔ محمد ریاض۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔ محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد طارق۔ محمد کامران سجود۔ مسرت۔ مسز فیاض راہ۔ مسز فیضان۔ مشتاق احمد۔ مصباحہ مخی۔ ماجد جمال۔ ملک امین اسلم۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ موسیٰ زاہد۔ ناہیدہ فاروق۔ ذوالفقار احمد۔ راجہ ارشد آفتاب۔ روینہ۔ روشی۔ سردار نذیر احمد۔ سلمیٰ بانو۔ سید انور۔ سیما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شانیہ فاطمہ۔ شبیر احمد۔ شامکہ۔ شمیم اختر۔ فتح محمد الیاس۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ تلوار احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ موسیٰ زاہد۔ ناہیدہ فاروق۔

مصران بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عبداللہ۔ عباس علی فاروق۔ عبدالرشید۔ عبدالوہید۔ عبدالربانی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عبیرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنور۔ کاشف عظیم۔ گلزار عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسن۔ محمد سلیم۔ محمد حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر ادیس۔ ندیم ادیس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نقیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنور۔ واجدہ فاروق۔ وسیم صدیقی۔ باجرہ شیراز۔

کوچر انوالہ:- طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل الرحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاتف حسین۔ عاتف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبداللطیف۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالحید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان راجہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشد۔ عطیہ آصف۔ عطیہ آصف۔ عطیہ ناہید۔ عطیہ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یا سمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر انامیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سردر۔ عمران سید غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فارخہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فارزہ ارسلان۔ فارزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان فرحت نوثر۔ فرخ۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل احمد۔ قدیر احمد۔ قرانساہ۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہ۔ کرن۔ کشور سلطان۔ کشور لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کوثر انساہ۔ کوثر ظہیر۔ کول۔ لایہ آصف۔ یاسین۔ ماجد۔ ماہ جان۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادیس۔ محمد انامیل۔ محمد امجد۔ محمد امین عابد۔ محمد ادیس۔ محمد تبسم۔ محمد ماث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق کجر۔ محمد طلحہ۔ محمد عظیم شاہد۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

افشاں اکبر۔ افشاں عارف۔ اجینہ۔ سین۔ افتخار خان۔ انور جہاں۔ انور حسین قریشی۔ انوش جبین۔ انیلہ اکبر۔ بابر۔ بشیر انصاری۔ بشیرا بی بی۔ بلقیس بانو بیگم ربیس۔ ثروت جبین۔ ثریہ جبین۔ ثمرین۔ غمیدہ جبین۔ ثمینہ فاروقی۔ ثمینہ کوثر۔ ثناء نسیم۔ ثوبیہ۔ جبین نظر۔ جمال

تکلیف دیتی ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 19

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے کامیابی کی راہوں پر چلنے کی توفیق ملے گی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ بیٹی کا پڑھائی میں دھیان نہیں۔

سوال: میرے چار بچے ہیں۔ ماشاء اللہ تینوں ہی پڑھائی میں بہت اچھے ہیں۔ میرا سب سے بڑا بیٹا تعلیم کے لیے برطانیہ میں مقیم ہے۔ دوسرا بیٹا ملک میں ہی ایک بہت اچھے بزنس اسکول میں زیر تعلیم ہے۔

پڑھائی یہ ہے کہ میری سب سے چھوٹی بیٹی جس کی عمر 16 سال ہے وہ ابھی تک آٹھویں کلاس میں ہے۔ اس کو روز صبح اسکول بھیجنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہے۔ صبح اٹھتے ہی ہاتھ روم میں نہ لوبند کر لیتی ہے جب تک اسکول کا وقت نہ نکل جائے۔ میں بہت مشکل سے اسے اسکول چھوڑ کر آتی ہوں جہاں اس کی ٹیچرز الگ اس کی شکایتوں کے انبار لگاتی ہیں۔ میرے شوہر بھی بیٹی کے اس رویے کی ساری ذمہ داری مجھ پر ڈال دیتے ہیں۔ میں ان حالات سے سخت پریشان ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میری بیٹی اپنے بہن بھائیوں کی طرح اچھی پوزیشن نہ لے تو کم از کم ہر سال مناسب نمبروں سے پاس ہی ہو جائے۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ قمر (54) کی آیت 17 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے بیٹی کو پلائیں۔ اس پر دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹے کو سبق یاد نہیں ہوتا۔ سوال: جب ہمیں اللہ تعالیٰ نے اولاد سے نوازا، اسی دن میں نے اور میرے شوہر نے یہ نیت کی تھی کہ ہم اپنے بیٹے کو حافظ قرآن بنائیں گے۔ اس مقصد کے لیے ہم نے اپنے بیٹے کا داخلہ ایک بہت اچھے مدرسے میں کروایا۔ ہمارا بیٹا ویسے تو بہت ذہین ہے ہر چیز میں سب سے آگے رہتا ہے مگر اس کے قاری صاحب کہتے ہیں کہ اسے سبق بہت مشکل سے یاد ہوتا ہے۔ ایک سبق کو تین تین چار چار دن ہو جاتے ہیں جب کہیں جا کر اگلا سبق مل پاتا ہے اور جب اس سے پچھلے یاد کیے ہوئے سبق سنے جائیں تو اس میں بھی کئی زیادہ غلطیاں نکلتی ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس کا ذہن تیز ہو جائے اور ہمارا بیٹا بھی جلد حافظ قرآن بنے۔

جواب: روزانہ شام کے وقت اپنے بیٹے کو قریب بٹھا کر سورہ یوسف پڑھ کر اس پر دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

ذہین ہے مگر پڑھے اچھے نہیں ہونے

سوال: میرا چھوٹا بیٹا بہت ذہین اور حاضر دماغ

ہے۔ اس کا جنرل نانچ دیکھ کر اکثر لوگ حیران رہ جاتے ہیں۔ ہوم ورک بھی اچھی طرح کرتا ہے۔ کلاس میں بھی سب تعریف کرتے ہیں مگر اس کا مسئلہ یہ ہے کہ امتحان میں کوئی خاص پوزیشن نہیں لاپاتا۔

کلاس کے وہ بچے جو اس کی کامیابی لے کر اپنا ہوم ورک مکمل کرتے ہیں، امتحان میں اس سے اچھی پوزیشن لے آتے ہیں۔ ہمیں لگتا تھا کہ اسکول انتظامیہ اس کی ذمہ دار ہے مگر جب ہم نے اس کی گاہیوں کی اسکر وٹنی کروائی تو معلوم ہوا کہ اس نے پڑھے ہی کوئی خاص نہیں دیے تھے۔

جواب: اپنے بیٹے سے کہیں کہ وہ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ النور (24) کی آیت 41 پانچ پانچ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

پڑھائی میں دل نہیں لگ رہا۔

سوال: میں نے گھریلو ذمہ داریوں کو دیکھتے ہوئے انٹر کے ایگزیمینز سے فارغ ہونے کے بعد ایک دفتر میں جاب کر لی۔ میرا ارادہ تھا کہ میں اپنی جاب کے ساتھ ساتھ یونیورسٹی سے پرائیوٹ گریجویشن کر لوں گا۔ سو میں نے رجسٹریشن اور

ایگزامینیشن فارمز جمع کر دیا۔ مگر دفتر سے واپسی پر تھکان اور کچھ ذہنی دباؤ کی وجہ سے میں امتحانی تیاریوں کو وقت نہیں دے پا رہا۔ جیسے ہی پڑھنے کا سوچتا ہوں کوئی نہ کوئی گھریلو کام سے متعلق پریشانی سامنے آ جاتی ہے اور ذہن پڑھائی سے اُچاٹ ہو جاتا ہے۔

میرے دوست مجھے کہتے ہیں کہ کام کے ساتھ پڑھائی نہیں ہو سکتی مگر میں انہیں غلط ثابت کرنا چاہتا ہوں۔

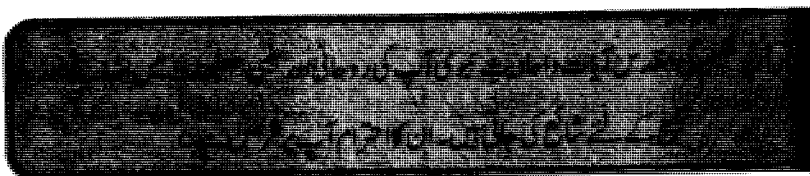
پلیز ڈاکٹر صاحب....! مجھے کوئی ایسا عمل بتائیں جس سے میری دل پاور میں اضافہ ہو اور میں شدید مصروفیات میں بھی اپنی پڑھائی پر توجہ دے سکوں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ الم نشرح (94) کی پانچویں اور چھٹی آیت:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور کامیابیوں کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

دل پڑھائی سے اُچاٹ ہو گیا ہے۔

سوال: ہماری بیٹی شروع سے ہی پڑھائی میں بہت اچھی رہی تھی۔ ابتدائی کلاسوں سے لے



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر اہانت ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں
اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ

اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم

اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

نمبروں سے انٹر کے امتحانات پاس کیے ہیں۔ میں
چاہتا ہوں کہ میرا بیٹا اعلیٰ تعلیم حاصل کرے۔ بلکہ
بیٹا چاہتا ہے کہ وہ فیل بزنس جوائن کر لے۔ میں
خود اس دوراہے سے گزر چکا ہوں۔ اس وقت
ہمارے مالی حالات اتنے اچھے نہیں تھے اس لیے
مجھے اپنی پڑھائی چھوڑ کر اپنے والد کی دکان پر ان کا
ہاتھ بنانا پڑا، تعلیم چھوڑ دینے کا پچھتاوا مجھے آج تک
محسوس ہوتا ہے۔ اب جبکہ ہمارے حالات اچھے
ہیں تو میں چاہتا ہوں کہ میرا بیٹا اعلیٰ
تعلیم حاصل کرے۔

ڈاکٹر صاحب کوئی ایسی دعا بتا دیجیے کہ جس
سے بیٹے کا دل پڑھائی کی جانب مائل ہو جائے اور
علم کی اہمیت اور افادیت کو سمجھنے لگے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ
سورہ الحشر (59) کی آخری تین آیات
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے
لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

کرہائر ایجوکیشن تک پوزیشن ہولڈر رہی ہے۔ پھر
اچانک پتہ نہیں کیا ہوا کہ اس نے کالج جانا بہت کم
کردیا۔ اس بات سے اس کا سالانہ رزلٹ بھی متاثر
ہوا۔ میں نے اس سے کئی بار بات کرنے کی کوشش
کی مگر اس نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ میرا دل نہیں
چاہتا کالج جانے کا۔ میری ایک پڑوسن کی بیٹی
اس کی دوست ہے، میں نے اس سے دریافت کیا تو
معلوم ہوا کہ کچھ عرصہ پہلے بیٹی کی دوستی کسی
لڑکے سے ہو گئی تھی۔ وہ لڑکا اب اس کے بجائے
کسی اور لڑکی سے بات کرتا ہے جس سے ہماری بیٹی
ڈپریشن میں چلی گئی ہے۔ اس نے ڈپریشن کی وجہ
سے کالج جانا بھی تقریباً ختم کر دیا ہے۔

محترم وقار عظیمی صاحب! ہماری بیٹی ہماری
زندگی ہے۔ ہم اس کی اداسی سے بہت پریشان
ہیں۔ برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں جس کی
برکت سے بیٹی کا دل ان فضول کاموں سے ہٹ
جائے اور پہلے کی طرح ایک قابل اور ذہین طالب
علم بن جائے۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ
آل عمران (3) کی دوسری آیت، تین تین مرتبہ
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل
اسپیون شہد پر دم کر کے اپنی بیٹی کو پلائیں اور اس پر
بھی دم کر دیں یا پھر پڑھ کر اس کا تصور کر کے دم
کر دیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز تک
جاری رکھیں۔

بیشاپڑھائی چھوڑنا چاہتا ہے۔

سوال: میرے بیٹے نے رواں سال اچھے

ستمبر 2017

روحانی ڈاک

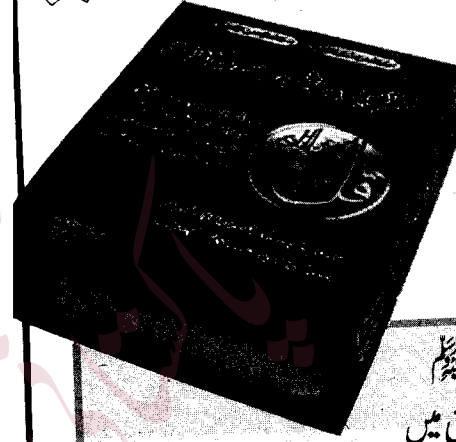


ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ضدی لڑکی	شوہر کی تیسری شادی
پڑھائی پر بندش	چچی جان کا خراب رویہ
کالج کا ماحول	کاروبار پارٹنرز میں جھگڑا
بخیل خالو کا خراب رویہ	حق زوجیت ادا نہ ہوا
بیٹیوں کی شادی ہو جائے	کاروباری پارٹنرز میں جھگڑا
اولاد سے محروم	بیٹے کو گود کی عادت
دماغ سے آوازیں آتی ہیں	دوستی میں دھوکا
شکی مزاج شوہر	سسرال میں پریشان ہوں

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظر بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اوراد و وظائف.... اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 021-36606329

ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

سوال: میری شادی کو پچیس سال ہو گئے ہیں۔ میں اپنے شوہر کی دوسری بیوی ہوں۔ پہلی بیوی کو شوہر نے شادی کے دو سال بعد غصہ میں آکر طلاق دے دی تھی۔ میرا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔ دونوں یونیورسٹی میں پڑھتے ہیں۔ بیٹی کے لیے دو تین رشتے آئے، رشتے اچھے تھے لیکن شوہر نے منع کر دیا۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ ایسا کیوں کر رہے ہیں۔

میرے شوہر کا فرنیچر کا کارخانہ ہے۔ چھ ماہ پہلے کسی بڑے خاتون نے ان سے آرڈر پر فرنیچر بنوایا تھا۔ اس کے بعد سے شوہر نے ان کے گھر آنا جانا شروع کر دیا۔ پتہ نہیں اس عورت نے شوہر کو کیا کھلایا ہے کہ یہ اس کے دیوانے ہو گئے ہیں۔ ایک ماہ پہلے انہوں نے مجھے بتایا کہ میں تیسری شادی کر رہا ہوں۔ اگر تم یا تمہارے بچے میری شادی میں رکاوٹ بنے تو میں تمہیں طلاق دے دوں گا اور یہ جو گھر تمہیں لے کر دیا ہے تیسری بیوی کے نام کر دوں گا۔ جب سے میں نے یہ بات سنی ہے میری راتوں کی نیند حرام ہو گئی ہے۔ جوان بیٹی گھر میں بیٹھی ہوئی ہے اور انہیں اپنی شادی کی پڑی ہے۔ جب یہ بات میں نے بچوں کو بتائی تو وہ باپ سے ناراض ہو گئے۔ باپ بیٹی کی اس بات پر کافی ٹوٹا، میں میں بھی ہوئی۔ میں نے اپنی ساس صاحبہ اور بیوروں کو بتایا کہ وہ تیسری شادی کر رہے ہیں، تو وہ خاموش ہو گئے کیونکہ ان کے گھر کا تمام خرچہ بھی میرے شوہر اٹھاتے ہیں۔

میرا بیٹا اور بیٹی باپ کے اس فیصلے سے بہت ناراض ہیں۔ بیٹی نے تو رورور کر برا حال کر لیا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ نساء (4) کی آیت 26:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کے رویوں میں مثبت تبدیلی اور اہل خانہ کے حقوق کی بہتر وابستگی کی توفیق ملے گی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

ضدی لڑکی

سوال: میرے دو بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ سب سے چھوٹی بیٹی کی عمر پندرہ سال ہے۔ وہ بہت ہی ضدی اور خود سر ہے۔ بات بات پر اپنی بہنوں اور بھائیوں سے لڑتی ہے۔ گھر میں کوئی کام نہیں کرتی بلکہ اپنے کام بھی بہنوں کو حکم دے کر کراتی ہے۔ اگر وہ منع کر دیں تو ان کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑ جاتی ہے اور غصہ میں آکر الماری سے ان کے کپڑے اور چیزیں نکال کر کمرے میں پھینک دیتی ہیں۔ اب کچھ عرصے سے اس نے بھائیوں کو بھی تنگ کرنا شروع کر دیا ہے۔ بڑا بیٹا تو درگزر کرتا ہے لیکن چھوٹا بیٹا طبیعت کا تیز ہے وہ دو تین مرتبہ چھوٹی بیٹی کی پٹائی کر چکا ہے۔ کل تو اس نے حد ہی کر دی۔ میں نے صبح ناشتہ کرنے کے بعد کہا کہ برتن سمیٹ کر پکچن میں رکھ دو بس پھر کیا تھا وہ ایک دم پھٹ پڑی کہ برتن اٹھانے کے لیے میں عیارہ گئی ہوں، گھر میں کوئی اور نہیں ہے۔ کام کرنے کے لیے۔ مجھے اس کی یہ بات بہت ناگوار گزری میں نے غصہ میں آکر اسے مارا تو کمرے میں بند رہی۔ نہ دوپہر کا کھانا کھایا اور نہ ہی رات کا کھانا کھایا۔ دوسرے دن صبح کمرے سے نکلی پکچن میں گئی، اپنا ناشتہ

بنا کر کھایا اور پھر کمرے میں چلی گئی....!

محترم وقار یوسف عظیمی صاحب....! میں اپنی اس بیٹی کی طرف سے بہت پریشان ہوں۔ لڑکی ذات ہے، کل کو پڑائے گھر جانا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میری بیٹی کی بے جا ضد اور خود سری ختم ہو جائے اور اپنے بھائی بہنوں کے ساتھ پیار محبت سے رہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ النحل (27) کی آیات 78، 79 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے مزاج کی اصلاح اور گھر والوں کے ساتھ احترام اور حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق ملے گی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چچی جان کا خواب رویہ

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میری شادی دو سال پہلے میرے چچا زادے ہوئی تھی۔ پہلے میری بات ماموں زادے سے طے ہوئی تھی لیکن چچی جان نے ضد کر کے وہاں بات ختم کر کے اپنے بیٹے سے شادی کرائی۔ شادی سے پہلے چچی جان نے مجھے اتنی محبت دی کہ میں اپنا سب کچھ چچی جان کو سمجھنے لگی۔

شادی کے ایک ہفتے بعد سے ہی چچی جان نے بات بے بات مجھے تنگ کرنا شروع کر دیا ہے۔ شادی سے پہلے میں ان کی آنکھ کا کھرا تھی شادی کے بعد میں پھوہڑ بن گئی۔ گھر میں جو کوئی ملنے آتا ہے اس سے میری برائی کرتی ہیں۔ میرے شوہر اپنی والدہ کے رویہ سے بہت پریشان ہیں۔ میری دو نندیں ہیں دونوں شادی شدہ ہیں۔ میں نے انہیں صورتحال

بتائی۔ انہوں نے اپنی والدہ سے بات کی تو چچی نے انہیں یہ کہہ کر چپ کر دیا کہ میرے ذاتی معاملے میں کوئی نہ بولے۔

میری نندیں بہت اچھی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ والدہ صاحبہ کے ذہن میں کوئی بات رک جائے تو اسے نکالنا بہت مشکل ہے۔ یہ بات وہ کبھی نہیں بتائیں گی کہ انہیں کیا برا لگا ہے۔ یہ ان کی بہت پرانی عادت ہے۔ جب تک وہ اپنے دل کی بھڑاس نہیں نکال لیتیں وہ تمہیں معاف نہیں کریں گی۔

میں ڈیڑھ سال سے ساس کے طنز کے نشتر سہہ رہی ہوں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس میں شدت آتی جا رہی ہے۔ اب تو انہوں نے میرا سیکے جانا اور موبائل پر بات کرنا بھی بند کر دیا ہے۔ شوہر اس معاملے میں بے بس ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ براءیم (14) کی ابتدائی آیت :
الر کتاب انزلناہ
سے لے کر

لہ ما فی السموات وما فی الارض تک گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی ساس اور شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں۔ ان کی اصلاح اور آپ کے ساتھ حسن سلوک اور محبت کے ساتھ پیش آنے کی توفیق ملے گی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
وضو بے وضو اسم اللہ یا غفر لہ کا ورد کرتی رہیں۔
پڑھائی پر بندش

سوال: میری چھوٹی بہن کی عمر بیس سال ہے۔

ہم ایک متوسط گھرانے سے تعلق رکھتے ہیں۔

بہن کو اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق ہے۔ ہمارے خاندان میں لڑکیوں کی زیادہ تعلیم کو پسند نہیں کیا جاتا۔ لیکن ہمارے والد صاحب نے بیٹی کے شوق کی حوصلہ افزائی کی۔ بہن شروع ہی سے اچھی اسٹوڈنٹ رہی ہے۔ اس نے میٹرک میں 90% اور انٹر میں پری میڈیکل میں 86% مارکس حاصل کیے۔ گزشتہ ایک سال سے بہن کو تعلیم کے میدان میں ناکامیوں کا سامنا ہے۔

گزشتہ سال میڈیکل کالج میں داخلے کے لیے انٹری ٹیسٹ دیا۔ نمبر کم آنے کی وجہ سے اسے میڈیکل کالج میں داخلہ نہیں ملا۔ ہماری برادری میں کئی لوگ والد صاحب سے بہت حسد کرتے ہیں اور ان کی مجھے تعلیم دلانے پر کھلے عام مخالفت کر رہے ہیں۔ ہماری بہن کہتی ہے کہ اسے ایسا لگتا ہے کہ اس کی تعلیم میں رکاوٹ ڈالنے کے لیے بندش کروادی گئی ہے۔

اسے عجیب و غریب خواب بھی نظر آ رہے ہیں۔ جواب: اپنی بہن سے کہیں کہ وہ صبح اور شام آتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت 123 میں سے:

وَلِلّٰهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ
سے لے کر
وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ تَك

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ صبح اور شام کے وقت سات سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے

پئیس اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ

لا الہ الا اللہ وحدہ لا شریک لہ لہ الملک

ولہ الحمد وھو علی کل شئی قدیدر ○

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یا حفیظ، یا علیم،

یا سلام کا ورد کرتی رہیں۔

کاروباری پارٹنرز میں جھگڑا

☆☆☆

سوال: میرے شوہر پندرہ سال دینی میں کام کرنے کے بعد پانچ سال پہلے پاکستان آئے اور انہوں نے یہاں تین دوستوں کے ساتھ مل کر اپنا کاروبار شروع کیا۔

اللہ تعالیٰ نے کرم کیا ان کی دن رات کی محنت سے کاروبار اچھا چلنے لگا۔ چھ ماہ پہلے ان کے ایک پارٹنر نے کہا کہ وہ اپنا پیسہ دوسرے کاروبار میں لگانا چاہتے ہیں۔ اس لیے وہ پارٹنرشپ ختم کر رہے ہیں۔ اس پر میرے شوہر نے اپنے دونوں دوستوں کو بتایا تو انہوں نے کہا کہ وہ اپنی مرضی سے جا رہا ہے تو اس کا حساب کتاب چیک کر کے اس کے حصے کے پیسے اسے دے دیتے ہیں۔

اکاؤنٹنٹ نے ایک ہفتے بعد رپورٹ دی تو پتہ چلا کہ ان صاحب نے کئی لاکھ کی پیمنٹ کاغذات میں تو شو کی ہے کہ انہوں نے مختلف پارٹیوں کو دے دی ہے لیکن واصل انہوں نے پے نہیں کی ہے۔

شوہر نے اس پارٹنر کو بتایا کہ ان کے ذمہ کئی لاکھ

نکلے ہیں۔ اس بات کو سنتے ہی وہ صاحب غصہ میں آگئے اور لڑنے مرنے کو تیار ہو گئے اور دھمکیاں دینی شروع کر دی۔

میرے شوہر لڑائی جھگڑے سے بہت گھبراتے ہیں انہوں نے اس پارٹنر کو پیار محبت سے سمجھانے کی بہت کوشش کی لیکن وہ صاحب کسی طرح نہیں مان رہے۔ ان صاحب کے سخت رویے اور بد تمیزی سے میرے شوہر اور دوسرے پارٹنر بہت پریشان ہیں۔

میرے شوہر اور پارٹنر چاہتے ہیں کہ کچھ ایسا ہو جائے کہ یہ معاملہ خیر و عافیت کے ساتھ حل ہو جائے اور کسی قسم کا کوئی لڑائی جھگڑا نہ ہو۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ نحل (16) کی آیت نمبر 91، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے پارٹنر کا قصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ اسے اپنا عہد پورا کرنے اور دیانت داری اختیار کرنے کی توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

کالج کا ماحول

☆☆☆

سوال: میری عمر سترہ سال ہے۔ میں نے فرسٹ ایئر کا امتحان دے دیا ہے۔ میں کالج کا ماحول دیکھ کر بہت پریشان ہو گئی ہوں۔

اسکول میں میٹرک تک اسٹوڈنٹ اپنے استاد کی بہت عزت کرتے ہیں اور استاد بھی بچوں کو بہت خلوص سے پڑھاتے ہیں۔ اسکول میں تعلیم کے ساتھ ساتھ استاد بچوں کی تربیت اور اصلاح بھی کرتے

ہیں۔ اس طرح تعلیم کے ساتھ بچوں کی تربیت بھی ہوتی رہتی ہے۔ لیکن کالج میں آتے ہی اچانک سب کچھ اس کے برعکس ہو جاتا ہے۔ میں اس نئے ماحول میں اپنے آپ کو ابھی تک ایڈجسٹ نہیں کر پاری۔

مجھے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق ہے۔ میں نے بچپن سے ہی یہ سنا ہے کہ استاد کا احترام اور عزت کرنا ضروری ہے۔ یہاں اس قول سے ہٹ کر جو باتیں نظر آ رہی ہیں تو میں بہت زیادہ ڈسٹرب ہو رہی ہوں اور اس نئے ماحول کو ذہن تسلیم نہیں کر رہا اب آپ ہی بتائیں کہ میں کیا کروں۔

جواب: پیاری بیٹی....! آپ وہ کیجیے جو آپ بہتر سمجھتی ہیں۔ آپ کی یہ سمجھ اور سوچ آپ کے گھر میں والدین اور اسکول میں اساتذہ کی تربیت کی وجہ سے بنی ہے۔

کالج میں اپنے اساتذہ کی عزت کیجیے۔ علم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ ان سے بہت کچھ سیکھنے کی کوشش بھی کیجیے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے علم میں، آگہی میں روز بہ روز اضافہ ہوتا رہے اور آپ علوم اور معاملات کا صحیح فہم اور مثبت سوچ کی حامل بنیں۔ آمین

حق زوجیت ادا نہ ہوا

☆☆☆

سوال: میرے دوست کی عمر تیس سال ہے۔ چھ ماہ پہلے اس کی شادی ہوئی تھی۔ گزشتہ ہفتے اس سے ملاقات ہوئی تو اس نے بتایا کہ ابھی تک بیوی کا حق ادا نہیں ہو سکا ہے۔ میں نے پوچھا کیوں....؟ تو وہ کہنے لگا کہ میں جب اپنی بیوی کے سامنے جاتا ہوں تو میں خوف اور گھبراہٹ میں مبتلا ہو جاتا ہوں۔ میری بیوی

بہت نیک ہے۔ اس نے ابھی تک میری اس بات کا پردہ رکھا ہوا ہے لیکن میں سوچتا ہوں کہ ایسا کب تک چلے گا۔ وہ کہتا ہے کہ شادی سے پہلے میں بالکل نارمل تھا۔ اگر مجھے زرا بھی شک ہو تا تو میں شادی نہ کرتا۔

میں اپنے دوست کا مسئلہ آپ کو تحریر کر رہا ہوں۔ امید ہے کہ آپ کے علاج سے میرا دوست اپنی ازدواجی زندگی نارمل انداز میں گزارنے کے قابل ہو جائے گا۔

جواب: آپ کے دوست اگر کراچی میں رہتے ہیں تو ان سے کہیے کہ وہ مناسب سمجھیں تو مطلب میں آکر بالمشافہ ملاقات کر لیں۔

بطور روحانی علاج اپنے دوست سے کہیں صبح اٹھ کر ہاتھ دھو کر وضو کر لیں، تاہم وضو رکھنے کے لیے طبیعت پر جبر نہ کریں۔ کسی طبعی حاجب کی وجہ سے اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کر لیں۔ رات سوتے وقت با وضو حالت میں ہوں، دن میں بھی اگر کسی وقت سونا ہو تو وضو تازہ کر لیں۔

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ سورہ حجر (15) آیت 17 اور سورہ بروج (85) کی آیت نمبر 20 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔

صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد، پاؤ چھچی کلونجی کے ساتھ لیں۔

بخیل خالو کا خراب رویہ

☆☆☆

سوال: میری خالہ کی شادی کو بیس سال ہو گئے ہیں۔ خالہ کی تین بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا سب سے چھوٹا ہے۔ میرے خالو سرکاری ادارے میں

ایک عہدے پر فائز ہیں۔ جیسے جیسے پروجیکٹ چلتے ہیں ان کی آمدنی بھی خوب ہوتی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ خالو پیسے خرچ کرنے میں بہت بخیل ہیں۔ ہم نے جب سے ہوش سنبھالا ہے۔ خالہ کو پیسوں کے معاملے میں پریشان ہی دیکھا ہے۔

خالو جان کی عادت ہے کہ وہ ایک مہینہ کارا شن لاتے ہیں اور ہر ڈبے اور پیکٹ پر تاریخ لکھتے ہیں اور ساتھ ہی خالہ جان سے کہتے ہیں کہ اس تاریخ سے پہلے یہ ختم نہیں ہونا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے وہ جلدی ختم ہو جائے تو بہت ناراض ہوتے ہیں۔ گھر میں ضرورت کی چیز بھی بہت مشکل سے لاتے ہیں۔ ہر وقت خالہ سے یہی کہتے رہتے ہیں کہ تم بہت فضول خرچ ہو گئی ہو۔ خالہ اور بچوں کے کپڑے بھی سال میں ایک مرتبہ بنا کر دیتے ہیں اور چپل اور جوتے کے بارے میں کہتے ہیں کہ میں نے یہ چپل تین سال پہلے خریدی تھی تم لوگ بھی کم از کم تین سال تک ضرور چلاؤ۔

خالہ کہتی ہیں جب تک بچے چھوٹے تھے میں گزارا کر لیتی تھی اب بچے بڑے ہو گئے ہیں۔ وہ کسی بات پر خالو سے غصہ کرتی ہیں تو خالہ کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑ جاتے ہیں کہ تو بچوں کو میرے خلاف درغلا رہی ہے۔ جب بھی کوئی مزاج کے خلاف بات ہو جائے تو خالہ کو بہت ذہنی اذیت دیتے ہیں اور ظہر یہ انداز میں بات کرتے ہیں۔

خالہ کہتی ہیں کہ میں نے اپنی زندگی تو جیسے تیسے گزار دی ہے لیکن بچے باپ کے پاس بہت زیادہ دولت ہونے کے باوجود ایک چیز کے لیے ترستے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ باپ کے دل میں رحم آجائے اور وہ بچوں کی ضروریات خوش دلی سے پوری کریں۔

جواب: کنجوسی، بخیلی دراصل ایک روحانی بیماری ہے۔ کنجوس دولت مند آدمی کا دل اور روح بیمار ہوتی ہے۔ کنجوسی تنگ دلی کی علامت ہونے کے ساتھ ساتھ شدید خوف کی علامت بھی ہے۔ کنجوس آدمی آنے والے دنوں میں کسی مالی مشکل یا ممکنہ مفلسی سے خوف زدہ رہتا ہے۔

باب العلم حضرت مولانا علی کرم اللہ وجہہ کے ایک ارشاد کا مفہوم ہے:

بخیل آدمی پر افسوس، وہ دنیا میں سب کچھ ہوتے ہوئے بھی مفلس کی طرح زندگی بسر کرتا ہے اور آخرت میں جب اس کے پاس کچھ نہیں ہوتا تو اس سے امیروں والے سوالات کیے جائیں گے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے خالو کو بخیلی سے اور حرام دولت کی لت سے نجات ملے۔

اپنی خالہ سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ:

اهدنا الصراط المستقیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کے لیے ہدایت ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔

بیٹیوں کی شادی بموجائے

☆☆☆

سوال: شوہر کے انتقال کے بعد میں نے بڑی محنت سے اپنی تینوں بیٹیوں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا ہے۔ اب ماشاء اللہ تینوں جوان ہیں۔ سعادت مند امور خانہ داری میں ماہر ہیں۔

میں بیٹیوں کی شادی کی طرف سے بہت پریشان ہوں۔ ان کے رشتے تو آتے ہیں لیکن جب انہیں پتہ

چلتا ہے کہ ہمارے پاس دینے کو کچھ نہیں ہے تو وہ کوئی جواب نہیں دیتے۔ ہم غریب ضرور ہیں لیکن عزت دار اور سفید پوش ہیں۔ پتہ نہیں آج کل لوگوں کو کیا ہو گیا ہے۔ دھن دولت کو معیار بنا لیا ہے۔ یہ نہیں سوچتے کہ غریب کی بیٹیاں بھی انسان ہیں۔ ہر ماں کی طرح میں بھی یہی چاہتی ہوں کہ میری زندگی میں ہی بیٹیاں اپنے گھر کی ہو جائیں۔ ان کے مقدر اچھے ہو جائیں اور وہ جلد از جلد اپنے گھر کی ہو جائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 163:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹیوں کی اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز اور زیادہ سے زیادہ نورے روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے اتالیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ

وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ○

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹیوں کا تصور کر کے پر دم کر دیں۔

سب بیٹیوں کی طرف سے الگ الگ صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات کے دن انہیں انہیں روپے خیرات کر دیا کریں۔

بیٹے کو گود کی عادت

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چار سال ہو گئے ہیں۔ میرا ایک بیٹا ہے جس کی عمر تین سال ہے۔ بیٹے کو شروع سے ہی گود کی عادت رہی ہے۔ میں ہر کام بیٹے کو گود میں اٹھا کر کرتی ہوں۔ جیسے ہی گود سے اٹار کر بیٹے

بشاؤ تو وہ دنا شروع کر دیتا ہے اور گھنٹوں روتا رہتا ہے۔
اب میں دوبارہ امید سے ہوں۔ میری طبیعت
گری گری رہتی ہے۔ کمزوری کی وجہ سے بیٹے کو گود
میں نہیں اٹھا سکتی۔ بیٹے کی مسلسل چیخیں اور رونے کی
وجہ سے میرے سر میں مستقل درد رہنے لگا ہے۔

جواب: چھوٹے بچوں کے ساتھ لاڈ پیار ایک
فطری عمل ہے۔ بچے پر توجہ دینا اس کے ساتھ محبت و
شفقت سے پیش آنا بچے کی شخصیت کی تعمیر اور اعتماد
میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ ساتھ ہی والدین کو یہ
حقیقت بھی پیش نظر رکھنی چاہیے کہ نامناسب انداز
میں لاڈ پیار سے بچے کی شخصیت میں کمزوری اور اس
کے رویوں میں خرابی آ سکتی ہے۔

بطور روحانی علاج بچہ جب رات کو گہری نیند میں
ہو اس کے سر ہانے اتنی آواز سے کہ اس کی آنکھ نہ کھلے
گیارہ مرتبہ سورہ کوثر، تین تین مرتبہ درود شریف
کے ساتھ پڑھ کر سچے پر دم کر دیں اور دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم پندرہ روز تک جاری رکھیں۔

اولاد سے محروم

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔
ابھی تک کوئی امید نہیں بندھی۔ ہم دونوں میاں بیوی
نے ڈاکٹر کے مشورہ سے بہت سارے ٹیسٹ
کرا دیے۔ میری رپورٹ دیکھنے کے بعد ڈاکٹر نے کہا کہ
آپ کو صرف اندرونی ورم کی شکایت ہے۔ لیکن آپ
کے شوہر میں جراثیموں کی کمی آئی ہے۔ ڈاکٹر نے
میرے شوہر کو تین ماہ تک انٹیکشن کا کورس کرایا لیکن
اس سے کوئی فرق نہیں پڑا۔

میری ایک دوست کے شوہر کے ساتھ بھی یہی

مسئلہ تھا۔ انہوں نے علاج کے لیے آپ سے رجوع
کیا تھا۔ اب ماشاء اللہ ان کے ہاں دو بچے ہیں۔ گزارش
ہے کہ میرے اندرونی ورم اور شوہر کے جراثیموں
میں کمی کے لیے کوئی علاج تجویز فرمادیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کی گود
جلد بھر جائے اور آپ کو صحت مند، صالح اور نیک اولاد
عطا فرمائے اور آپ کو اپنی اولاد کی ڈھیروں خوشیاں
نصیب ہوں۔ (آمین)

آپ کے شوہر رات سونے سے پہلے
101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 38 گیارہ گیارہ
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے
پئیں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

ادویات تجویز کرنا چاہیں تو شوہر اپنا حال مختصراً
تحریر کر کے اپنی میڈیکل رپورٹس کی فوٹو کاپی کے
ساتھ بھجوا دیں۔

دوستی میں دھوکا

☆☆☆

سوال: میں نے چار سال پہلے فیشن ڈزائننگ
میں ڈپلومہ کرنے کے بعد ایک پوش علاقہ میں بوتیک
کھولا۔ اللہ تعالیٰ نے کرم کای دو سال میں مجھے اچھے
خاصے آرڈر ملنے لگے۔

آرڈر کو وقت پر دینے کے لیے ضروری تھا کہ
کاروبار کو وسعت دی جائے۔ اس کے لیے میں نے
اپنی کلاس فیلو کو اپنے ساتھ 50% پر پارٹنر بنالیا اور
اس کے بوتیک میں آرڈر کی ریسپونگ اور ڈیلیوری کے
لیے ڈیوٹی لگائی اور خود فیکٹری میں اپنی نگرانی میں
آرڈر تیار کرانے لگی۔

ایک سال تک میری دوست نے بہت اچھا کام

کیا۔ اس کے بعد اس کے دل میں کھوٹ آگیا اور اس نے
آہستہ آہستہ نئے آرڈر دینے والوں یہ بتانا شروع کر دیا کہ
یہ بوتیک اس کا ہے اور وہ بوتیک کے نمبر کے بجائے اس
کے اپنے موبائل پر اسے آرڈر نوٹ کروائیں۔

ایک دن میری ایک پرانی گاہک بوتیک میں تھی۔
اس نے سنا کہ میری دوست ایک کسٹمر کو بتا رہی تھی
کہ یہ بوتیک کچھ عرصے میں دوسری جگہ شفٹ ہونے
والا ہے۔ اس نے مجھے فون کیا کہ کیا تم اپنا بوتیک
دوسری جگہ شفٹ کر رہی ہو۔ میں نے کہا نہیں
تو.... اس نے بتایا کہ میری دوست نئے گاہک کو
دوسری جگہ کا ایڈریس دے رہی ہے۔ مجھے یہ بات
سن کر بہت افسوس ہوا کہ میں نے اپنی دوست پر اندھا
اعتماد کیا اور اس نے مجھے اس کا یہ صلہ دیا ہے۔

اب میرا اپنی دوست کے ساتھ کیا رویہ
ہونا چاہیے....؟

جواب: بہتر ہوگا کہ اس پارٹنرشپ کے اختتامی
مرائل احسن طریقے سے ادا کیے جائیں۔ کاروبار میں
پارٹنرشپ بنی اور ختم ہوتی رہتی ہیں.... آپ کی دوست
، پارٹنرشپ ختم کرنے کی طرف گامزن ہے تو آپ اسے
مت روکیں۔ اس کے رویے پر واس بھی نہ ہوں۔ ہر
کاروبار مسلسل توجہ چاہتا ہے۔ آپ اپنے کاروبار پر توجہ
مرکز رکھیے۔ ان شاء اللہ آپ کا کام ٹھیک چلے گا۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے
اسلام یا سحی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں۔ حسب
استطاعت خیرات کرتی رہیں۔

دماغ سے آوازیں آتی ہیں

☆☆☆

سوال: میری بہن کی عمر سینتالیس سال ہے۔

دس سال پہلے ان کے گھریلو حالات بہت خراب
ہو گئے تھے۔ اس وقت سے وہ مسلسل ذہنی دباؤ میں
بتلا ہیں۔ ڈاکٹر نے بتایا تھا کہ ان کو ڈپریشن ہو گیا ہے۔
وہ اکثر ہوش میں نہیں رہتیں۔ ایسی صورت میں
وہ شعوری طور پر کوئی بھی کام کرنے کے قابل نہیں
رہتی اور مکمل طور پر گھر والوں کے رحم و کرم پر آ جاتی
ہے۔ بیٹھے بیٹھے اپنے آپ سے بات کرنے لگتی ہیں اور
اکثر ماضی کی باتیں دہرانے لگتی ہے۔ اسے اپنے دماغ
سے آوازیں آتی محسوس ہوتی ہیں۔ اس سے کوئی بات
کریں تو اس بات کا جواب پہلے ہی یہ آوازیں اسے دے
دیتی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ کوئی اس کے دماغ میں ہے اور
وہ اس کی حرکات کا جائزہ لے کر بات کا جواب
دے رہا ہے۔

کبھی وہ کہتی ہے کہ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ
مجھے میں دوسروں کا دماغ پڑھنے کی صلاحیت پیدا
ہو گئی۔ ایسا لگتا ہے کہ میں کوئی بہت بڑی شخصیت
ہوں اور لوگ میرے آگے پیچھے گھوم رہے ہیں۔ تین
چار ماہ میں ایک مرتبہ ایسا ضرور ہوتا ہے۔ اس دوران
میرا دماغ سے کبڑول ختم ہو جاتا ہے اور میری نیند بہت
زیدہ متاثر ہو جاتی ہے۔

اب نفسیات کے ڈاکٹر کہتے ہیں کہ انہیں
شیئر و فرینیا کی شکایت ہے۔

ڈاکٹر کی دوا سے خود سے باتیں کرنا اور دماغ سے
آوازیں آنے ماضی طور پر بند ہو جاتی ہیں۔

آپ کچھ ایسا بتائیں کہ بہن کے دماغ سے آوازیں
آنا بند ہو جائیں اور ان کا دماغ سن نہ ہو۔

جواب: ذہنی دباؤ سے نجات کے لیے
بطور روحانی علاج صبح اور شام:

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَمِنْ فَتْنَتِهِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے اپنی بہن کو پلائیں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ بہن سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا اَحْيٰ يٰ اَقْيُسُوْمَر کا درو کرتے رہیں۔

مگر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نبیلی شعاعوں سے تیار کردہ پانی ایک ایک پیلی میجر شام انہیں پلائیں۔
سسرال میں پریشان ہوں

☆☆☆

سوال: میری بڑی بیٹی کی عمر تینتیس سال ہے۔ ان کی شادی کو چار سال ہو گئے ہیں۔ ان کے دو بچے ہیں۔ ایک بیٹا اور ایک بیٹی۔ ہمارے بہنوئی کا رویہ بہن کے ساتھ بہت اچھا ہے۔ لیکن اس کے سر، ساس اور منڈیں بہن کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ ان کی باتوں اور لہجے میں بہن کے لیے ہر وقت طنز بھرا ہوتا ہے۔

بہن کہتی ہے کہ ان کے سسرال والوں میں احساس برتری بہت زیادہ ہے۔ وہ ہمارے گھر والوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔ بہن ان کی باتوں کا بہت اثر لیتی ہے۔ اکثر روتی رہتی ہے۔ جب وہ لوگ زیادہ تنگ کرنے لگے تو بہن نے شوہر سے اس بارے میں بات کی۔ انہوں نے اپنے ایک دوست کے اسکول میں بہن کو ٹیچر کی جاب دلادی۔

اب دن میں بچے داوی اور دادا کے پاس رہتے ہیں۔ بہن کا خیال تھا کہ اس طرح انہیں وقتی طور پر سکون مل جائے گا لیکن جاب کرنے کے بعد بہن اور

مشکل میں پڑ گئی۔ دوپہر کو جب وہ اسکول سے گھر واپس جاتی ہے تو وہ لوگ اسے بہت زیادہ تنگ کرنے لگے ہیں کہ بچوں کی اسے کوئی فکر نہیں، جاب کرنے لگی ہے۔

بہن نے بہنوئی سے کہا تو وہ کہتے ہیں کہ آپ برداشت کرو۔ میں والدین سے الگ گھر کر کے نہیں رہ سکتا۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ:

سورۃ کہف (18) کی آیت نمبر 58 اور

سورۃ النعام (6) کی آیت 12

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر و عافیت، گھر کے ماحول کی بہتری اور اہل خانہ کے حسن سلوک کی دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا رَحِيْم یا دود کا درو کرتی رہیں۔

شکی مزاج شوہر

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ میری شادی کو بیس سال ہو گئے ہیں۔ میری ایک بیٹی ہے جو اب ماشاء اللہ سے چوٹیس سال کی ہو گئی ہے۔ شادی سے پہلے میرے شوہر کو یورپ جانے کا بہت جنون تھا۔ باہر جانے کے شوق کی وجہ سے انہوں نے مختلف لوگوں کو لاکھوں روپے بھی دیے تھے لیکن کام نہیں ہوا تھا۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ شادی کے ساتویں مہینے جب میں امید سے تھی ان کے باہر جانے کا سبب بن گیا اور وہ جرمنی چلے گئے۔

شروع کے پانچ سال بہت ہی پریشانی میں

گزرے۔ انہیں چھوٹی موٹی ملازمت ہی مل سکی۔ اتنے عرصے میں انہوں نے وہاں کی زبان سیکھ لی تھی پھر ایک پاکستانی کی مدد سے بہتر ملازمت مل گئی۔

اس دوران ہماری بیٹی پیدا ہوئی۔ میں نے کہا کہ اتنے سال ہو گئے ہیں بیٹی آپ کو بہت یاد کرتی ہے۔ وہ ایک ہی بات کرتے تھے کہ اچھی طرح سیٹ ہو جاؤں پھر آؤں گا۔

وہ ہر تین مہینے بعد پابندی سے گھر کا خرچہ بھیجتے تھے۔ رشتہ دار اور لوگ کہتے تھے کہ اس نے وہاں شادی کر لی ہے اب وہ نہیں آئے گا۔ لیکن میرا دل نہیں مانتا تھا۔ مجھے امید تھی کہ وہ ضرور واپس آئیں گے۔ دو سال پہلے وہ پاکستان آئے۔ مجھے اور بیٹی کو دیکھ کر وہ بہت خوش تھے لیکن یہ خوشی تین ماہ تک رہی۔ اس کے بعد پتہ نہیں کسی نے ان سے کیا کہا ان کا تو رویہ ہی بدل گیا۔

چھپ چھپ کر مجھے اور بیٹی کو نوٹ کرتے ہیں کہ ہم کس سے کیا بات کر رہے ہیں۔ اگر ہم کہیں باہر جائیں تو ہمارا پیچھا کرتے ہیں کہ کہاں جا رہی ہیں۔ میں نے تو اس بات پر غور نہیں کیا لیکن بیٹی نے نوٹ کر لیا اور مجھ سے کہا کہ بابا ہم پر تنگ کرتے ہیں۔

میں نے شوہر سے پوچھا کیا بات ہے۔ تو وہ ایک دم پھٹ پڑے کہ میری غیر موجودگی میں تم ماں بیٹی آوارہ ہو گئی ہو۔ محلے والے تم ماں بیٹی کے خلاف عجیب عجیب باتیں کرتے ہیں۔ یہ بات سن کر میرے اوسان خطا ہو گئے۔

اس شخص کے انتظار میں میں نے زندگی گزار دی اور یہ میرے بارے میں ایسا سوچ رہا ہے۔ انہوں نے ہمارا گھر سے باہر جانا اور رشتہ داروں سے ملنا جلنا بند

کر دیا ہے۔ جب سے آئے ہیں ہماری زندگی عذاب کر دی ہے۔ ان کی فکری طبیعت کی وجہ سے بیٹی ان سے بدظن ہوتی جا رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے ایک سو ایک

مرتبہ سورۃ آل عمران (3) کی آیت 26

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کریں اور شوہر کے رویہ میں مثبت تبدیلی اور باہمی محبت اور حسن سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ دوپہر کے بعد بات کے بغیر شوہر کا تصور کرتے ہوئے سو جائیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
نافہ کے دن یا کسی اور دن بات کرنی پڑ جائے تو وہ دن بھی نافہ میں شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

دوکان جاتے ہی گھبراہٹ اور

کاروبار میں نقصان

☆☆☆

سوال: میرے بھائی کی عمر پینتیس سال ہے۔ وہ شادی شدہ ہیں۔ دو سال پہلے انہوں نے گفٹ سینٹر کی دوکان کھولی تھی جو ماشاء اللہ سے ایک سال تک بہت اچھی چلی۔ اس کے بعد دوکان میں کچھ نہ کچھ نقصان ہونے لگا جس کی بھائی کو کوئی بظاہر وجہ نظر نہیں آتی۔ بھائی کہتے ہیں کہ مارکیٹ میں دوکان ہونے کے باوجود ایسا لگتا ہے کہ میری دوکان گاہک کو نظر نہیں آتی۔ سارے دن میں دو تین گاہک ہی دوکان پر رکتے ہیں۔

گزشتہ چند ماہ سے بھائی گھر سے جیسے ہی دوکان پہنچتے ہیں ان کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ بڑھنے لگتی ہے اور وہ دوکان میں ٹھلنا شروع کر دیتے

ہیں۔ کبھی دل کرتا ہے کہ دوکان سے بھاگ جائیں، دماغ بند سا لگتا ہے اور ذہن میں عجیب و غریب خیالات آتے ہیں۔
بھائی اپنے کاروبار اور طبیعت کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اور صبح کام پر جانے سے پہلے وضو کر کے اکتالیس مرتبہ اللھم افی اعدو ذبک ان اضل و اضل او ازل او ازل، او اظلم او اظلم، او اجهل او يجهل علی گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

مغرب کے فرض ادا کر کے اکتالیس مرتبہ سورہ نساء کی آیت 171 میں سے: لہ ما فی السماوات وما فی الارض و کفی باللہ وکیلا گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یَا حَفِیْظُ یَا رَزَّاقُ یَا سَلَام کا ورد کرتے رہیں۔

ایسی جگہ جہاں چکی زمین ہو، تقریباً دو فٹ کھدائی کر کے دو صحت مند بکرے اس طرح ذبح کروائیں کہ ان کا خون اس زمین میں جذب ہو جائے۔ صدقے کا گوشت غریبوں میں تقسیم کر دیں۔

جلد از جلد شادی ہو جائے

سوال: میری عمر تیس سال ہو گئی ہے۔ میں

ایک ملٹی میٹشل کمپنی میں جاب کرتی ہوں۔ چار سال پہلے میری شادی ہوئی تھی۔ اولاد کوئی نہیں ہے، شوہر نے ایک دن بلاوجہ غصہ میں آکر مجھے طلاق دے دی تھی۔ اس کے بعد دو تین رشتے آئے لیکن بات نہیں بنی۔

ہمارے آفس میں ایک صاحب مجھ سے شادی کے خواہش مند معلوم ہوتے ہیں لیکن ابھی تک انہوں نے ڈائریکٹ مجھ سے اس بات کا اظہار نہیں کیا ہے۔
جواب: شادی کے لیے عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 163:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی اچھی جگہ شادی اور خوش و خرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں یہ عمل توڑے روز تک جاری رکھیں۔ نانہ کے دن بعد میں پورے کر لیں۔
وضو بے وضو کثرت سے یَا حَفِیْظُ یَا سَلَام کا ورد کرتی رہیں۔

ذہنی طور پر کمزور بیٹی

سوال: میری عمر 38 سال ہے۔ میری شادی

کو اٹھاون سال ہو گئے ہیں۔ میری شادی امریکہ میں انڈین مسلم سے ہوئی ہے۔ میں شادی کے بعد سے امریکہ میں ہی رہ رہی ہوں۔ میری بیٹی کی پیدائش آپریشن سے ہوئی تھی اس کی عمر بارہ سال ہے۔ میری بیٹی بچپن سے ہی ذہنی طور پر کمزور ہے اس کی سمجھ میں بات دیر سے آتی ہے۔ جب تھوڑی بڑی ہوئی اور اسکول میں داخلے کا مرحلہ آیا تو میری بیٹی کو عام اسکول میں داخلہ نہیں دیا گیا بلکہ اینارمل بچوں کے اسکول میں داخلہ ملا۔ یہاں ہر قسم کے اسکول ہیں ایک نال بچوں

کے لیے اور دوسرا اینارمل بچوں کے لیے۔ ذہنی طور پر کمزور بچوں کے لیے کوئی اسکول نہیں ہے۔

میری بیٹی ذہنی طور پر کمزور ہے لیکن اینارمل نہیں ہے۔ ہم نے مجبوراً اپنی بیٹی کو اسٹیشنل بچوں کے اسکول میں داخل کر دیا اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ ذہنی طور پرست میری بیٹی نے بھی دو تین ماہ بعد اینارمل بچوں والی حرکتیں شروع کر دیں۔ میں بیٹی کی اینارمل حرکتوں کی وجہ سے بہت زیادہ فکر مند ہوئی اور بڑی مشکل سے کئی کوششوں کے بعد اسے عام اسکول میں داخلہ مل گیا۔

اس وقت میری بیٹی چوتھی کلاس میں پڑھ رہی ہے۔ میں جتنی اپنی بیٹی کی وجہ سے پریشان تھی میرے شوہر اتنے ہی اس کی طرف سے لاپرواہ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ذہنی کمزوری کبھی ختم نہیں ہوگی پھر میں کیوں پریشان رہوں۔

ڈاکٹر ز کہتے ہیں کہ میری بیٹی کو بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔ لیکن میرے شوہر بیٹی کو نام نہیں دے رہے بلکہ اب بیٹی کو بچکانہ حرکتوں کی وجہ سے ڈانٹنے اور مارنے بھی لگے ہیں۔ جب بیٹی ان سے باہر گھمانے کی فرمائش کرتی ہے تو وہ منع کر دیتے ہیں۔ وہ روتے ہوئے مجھ سے پوچھتی ہے کہ پاپا مجھے باہر کیوں لے کر جاتے۔ بیٹی کی بات سن کر مجھے بہت ذہنی اذیت ہوتی ہے۔ میرا ایمان ہے کہ ان شاء اللہ چند سال میں میری بیٹی ٹھیک ہو جائے گی۔

شوہر کے منفی رویہ کی وجہ سے مجھے ڈر ہے کہ اس کی صحت یابی کی رفتار کم ہو جائے گی۔ باپ کی عدم توجہ کے باعث بیٹی کے دل میں شدید احساس محرومی پیدا ہو گئی ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر کے دل میں بیٹی کی محبت پیدا ہو اور وہ بیٹی کا اچھی طرح خیال رکھنے میں میری مدد کریں۔

جواب: صبح، شام اور رات اکتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ الاعلیٰ (87) کی ابتدائی تین آیات، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی پر دم کر دیں۔

صبح اور شام اللہ تعالیٰ کے اسماء یا شافی، یا خالق، یا وکیل، یا کریم تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے بچے کو پلاؤں۔

-----مختصر مختصر-----

جسمانی کمزوری

جواب: ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی ٹانک استعمال کریں۔ موسم کے تازہ پھل زیادہ استعمال کریں اور ساتھ ساتھ یہ عمل بھی کریں۔ تین پلیٹوں پر زعفران اور عرق گلاب سے

ثم رددنه اسفل سافلین ○

لکھ کر ایک پلیٹ صبح، ایک تیسرے پہر اور ایک رات کو سوتے وقت پانی سے دھو کر گیارہ روز تک پیئیں۔

پروموشن نہیں ہوتی

جواب: ایک نیند لے کر آدھی رات کو بیدار ہو جائیں۔ وضو کر کے دو رکعت نفل نماز ادا کریں پھر قبلہ رخ کھڑی ہو کر تین سو مرتبہ یا عزیز پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

40 روز کے اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ

آپ کے شوہر کی ترقی میں حائل رکاوٹیں دور ہو جائیں گی۔

رشتوں میں تاخیر

☆☆☆

جواب: رات کو عشاء کے چار فرض دو سنتیں ادا کر کے ایک سو ایک مرتبہ اول و آخر 20-21 مرتبہ درود شریف کے ساتھ سورہ القیامہ (75) کی آیت 39 پڑھ کر تین رکعت نماز وتر ادا کریں پھر اس کے بعد شادی کے لئے دعا کریں۔

عمل کی مدت 90 روز ہے۔ نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

پابندی سے نماز

☆☆☆

جواب: جیسے بھی ہو عصر کی نماز کبھی قضا نہ کریں۔ اول تو یہ کوشش ہونی چاہئے کہ عصر جماعت کے ساتھ ادا ہو۔ ایسا نہ ہو سکے تو ہر حال میں نماز عصر اول وقت میں ادا کریں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سی یا قیوم کا ورد کرتے رہا کریں۔

نظر کمزور ہے

☆☆☆

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ اسمائے الہی الحق النور اول آخر تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چچی شہد پر دم کر کے پلائیں۔ تقویت اعصاب کے لئے یونانی مرکب خمیرہ گاؤ زبان جدوار عود صلیب والا کا استعمال بھی مفید ہے۔

سبق ذہن نشین نہیں ہوتا

☆☆☆

جواب: سبق آپ کو اسی لئے ذہن نشین نہیں ہوتا کہ آپ اس میں دلچسپی نہیں لیتے۔ اگر آپ سے کہا جائے کہ کسی فلمی اداکار کا انٹرویو پڑھیں اور اس کے بعد اس انٹرویو کے حوالے سے ایک دوسرے سے سوالات کریں تو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے جوابات 100 فیصد درست ہوں۔ اپنے سبق میں آپ ایسی ہی دلچسپی پیدا کر لیں۔ سبق آپ کو ذہن نشین ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ صبح نہار منہ ایک گھونٹ پانی پر تین بار:

رب یسر ولا تعسر

پڑھ کر دم کر کے پیئیں۔ کھانوں میں عمیقین غذائیں کم اور میٹھی غذائیں زیادہ کھائیں۔

احساس کمتری اور

خود اعتمادی میں کمی

☆☆☆

جواب:- صبح شام 101 مرتبہ:

اللہ لا الہ الا هو العی القیوم

اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نبیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی پر دم کر کے پیئیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سی یا قیوم کا ورد کرتے رہا کریں۔ صبح شام ایک ایک نیل اسپون شہد بھی لیں۔

